발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

11월 식단표(일반형)

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

만 1~2세 - 일반형

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 국없는날	5일(목)	6일(금) 계절밥상	7일(토)
오전간식	오이스틱/두유⑤	치즈죽②	토마토슬라이스⑫/호상요구르트②	누룽지죽	배/우유②	유아치즈②
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ ★쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑮⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 호박항파국⑬ ★달걀찜① 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②	수수밥 감잣국⑬ 돈육데리야끼볶음 ⑤⑩⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 다시마맛국⑤⑥⑮ 배추김치⑬
오후간식	고구마튀김①⑤⑥/옥수수차	단호박찜/우유②	잔치국수①⑤⑥⑬	모닝빵①②⑥/우유②	★김가루주먹밥/보리차	
열량(kcal) / 단백질(g)	399 / 18.1	354 / 15.7	478 / 18.8	414 / 14.8	471 / 19.4	220 / 11.7

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	애호박죽	사과/채소주스	닭가슴살죽⑮⑮	귤/두유⑤	아기요구르트②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ ★NEW버섯쇠불고기 ⑤⑥⑧⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑩⑬ ★스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑩⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 ★쇠고기뭇국 ⑤⑥⑬⑯ NEW가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	온메밀국수 ③⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬ 자른단감
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	찐감자/우유②	소보로빵①②④⑥/두유⑤	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	417 / 19.3	406 / 17.8	490 / 20.6	355 / 19.9	504 / 21.6	225 / 9.4

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	오이스틱/유아치즈②	참치죽	바나나/호상요구르트②	채소죽	씨없는 포도/두유⑤	두유⑤
점심	쌀밥 감자수제비국⑤⑥⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑭⑮ 곤대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 안매운콩비지두부찌개 ⑤⑩⑬ 돼지고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 팽이버섯미소국⑤⑬ ♥돼지고기수육⑤⑥⑩♥ 어묵조림⑤⑥⑬ ★김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 ★쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카과일샐러드 ①⑤ 깍두기⑬	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑮ 맑은유부국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	★삶은달걀①/식혜	카스테라①②⑥/우유②	약과⑤⑥/우유②	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬	
열량(kcal) / 단백질(g)	435 / 22.6	456 / 17.9	625 / 26.9	387 / 17.3	414 / 15.5	267 / 12.5

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	당근스틱/짜먹는요구르트②	브로콜리죽	귤/채소주스	단호박죽	토마토슬라이스⑫/우유②	플레인요구르트②
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박두부된장국 ⑤⑥⑬ ★치즈닭조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 ★순두부계란국 ①⑤⑥⑬ 훈제오리불고기①⑤⑬ 양배추과일샐러드②⑫ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ ★쇠고기양배추깻잎볶음 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑬ 깍두기⑬	우동⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 바나나
오후간식	★쇠고기우엉주먹밥⑤⑥⑱/옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤	브로콜리채소전⑤⑥⑬/둥글레차	찐고구마/우유②	★양배추달걀전①⑤⑥⑫⑬/사과주스	
열량(kcal) / 단백질(g)	434 / 18.2	426 / 20.5	423 / 16.3	422 / 15.4	454 / 18.5	247 / 7.3

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/아기요구르트②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ NEW들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	찐만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	351 / 14.3

[NEW 11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 가지돈민찌된장볶음입니다.

[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.
(국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)

계절밥상 제철 식재료(배, 연근)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

NEW 신메뉴
저당 메뉴
저염 메뉴

[식품 알레르기 유발물질]
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기(볶음용)	쇠고기(국거리용)		수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	국내산		오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우		원양산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품								
			떡갈비		햄		참치	어묵	너비아니		훈제오리
	국내산	국내산	돼지고기(국내산)		돼지고기(외국산)		다랑어(러시아산)	연육(외국산)	돼지고기(국내산)		오리(국내산)

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젖소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
※ 식육·수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가능

아이 Like 국공립 옥길양지어린이집

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

11월 식단표(야간연장형)

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

만 1~2세 - 야간연장형

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수) 국없는날		5일(목)		6일(금)	
저녁	차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 닭살애호박볶음⑤⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 안매운김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 고구마순볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
열량(kcal)	237	단백질(g) 11.9	230	10.2	225	10.3	229	7.9	215	7.7
일자	9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
저녁	수수밥 버섯찌개⑤⑥⑬ 두부잡채⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 애호박맑은국⑤⑬ 돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑬		기장밥 북엇국①⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 사과무침 배추김치⑬		쌀밥 미역장국⑤⑬ 쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 안매운순두부찌개 ⑤⑨⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	184	단백질(g) 5.4	257	9.2	249	12.7	234	11.5	253	8.9
일자	16일(월)		17일(화)		18일(수)		19일(목)		20일(금)	
저녁	기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 맛살채소무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 감잣국⑬ 달걀말이①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 두부된장찌개⑤⑥⑬ 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 두부숙주국⑤⑨⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 김파국⑤⑥ 닭가슴살배추찜⑬⑮ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑬	
열량(kcal)	221	단백질(g) 11.9	258	12.4	280	10.7	257	9.2	301	11.4
일자	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저녁	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부채소전①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 미역국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬		수수밥 쇠고기청경채국 ⑤⑥⑬⑯ 달걀카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 연근참깨소스무침①⑤ 배추김치⑬		쌀밥 콩나물국⑤⑬ 돈사태무찜⑤⑥⑩⑬ 버섯나물볶음⑬ 깍두기⑬		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑬⑮ 김구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	290	단백질(g) 10.7	276	12.9	285	12.3	214	11.7	195	12.8
일자	30일(월)									
저녁	차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬									
열량(kcal)	259	단백질(g) 15.8								

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.
(국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)

[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

[식품 알레르기 유발물질]
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
※ 식품 알레르기 유발물질 중'⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기(볶음용)	쇠고기(국거리용)	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	국내산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		등그랑땡		함박스테이크		치킨너겟		어묵	
	어육(외국산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)		연육(외국산)	

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젖소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
※ 식육·수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가능

아이Like 국공립 옥길양지어린이집