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

# 2026년 11월 식단표

만 1~2세 - 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) 국없는날 | 5일(목) | 6일(금) 계절밥상 | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/두유⑤ | 치즈죽② | 토마토슬라이스⑫ | 누룽지죽 | 배 | 유아치즈② |
| 점심 | 쌀밥<br>닭곰탕⑬⑮<br>떡갈비데리야끼조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑬ | 기장밥<br>근대장국⑤⑥⑬<br>쇠고기두부볶음<br>⑤⑥⑬⑯<br>버섯나물⑬<br>깍두기⑬ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱<br>(호박양파국⑬)<br>달걀찜①<br>배추김치⑬<br>요구르트② | 수수밥<br>감잣국⑬<br>돼지고기시래기찜<br>⑤⑥⑩⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>두부탕국⑤⑥<br>*임연수구이⑤⑥<br>(닭살구이⑤⑮)<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑬ | 돈육양파덮밥<br>⑤⑥⑩⑬<br>다시마뭇국⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 채소튀김⑤⑥/매실차 | 단호박찜/우유② | 간장비빔국수⑤⑥⑬ | 소보로빵①②④⑥/<br>우유② | 김가루주먹밥/<br>보리차 | |
| 열량(kcal) | 388 | 353 | 397 | 400 | 396 | 196 |
| 단백질(g) | 16.0 | 15.5 | 13.4 | 16.7 | 15.8 | 10.6 |

| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 당근스틱/<br>플레인요구르트② | 애호박죽 | 사과 | 고구마죽 | 귤 | 요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥⑬<br>저당 버섯쇠불고기<br>⑤⑥⑬⑯<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 찹쌀밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑬<br>스크램블에그<br>①②⑤⑬<br>배추나물무침⑬<br>깍두기⑬ | 쌀밥<br>유부당면국⑤⑥⑬<br>닭강정⑤⑥⑫⑬⑮<br>브로콜리무침<br>배추김치⑬ | 차조밥<br>*오징어콩나물국<br>⑤⑥⑬⑰<br>(달걀콩나물국①⑤⑬)<br>두부간장조림⑤⑥⑬<br>고사리나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯<br>New 가지돈민찌된장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>시금치나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 온메밀국수<br>③⑤⑥⑬⑯<br>배추김치⑬<br>단감 |
| 오후간식 | 쌀국수⑤⑥⑬⑯ | 시리얼/우유② | 찐빵⑥/두유⑤ | 과일요거트범벅② | 핫케이크①②⑤⑥/<br>우유② | |
| 열량(kcal) | 396 | 452 | 455 | 353 | 411 | 216 |
| 단백질(g) | 18.8 | 18.1 | 19.8 | 16.5 | 16.0 | 9.1 |

| 일자 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) 국없는날 | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/유아치즈② | 참깨죽 | 바나나 | 채소죽 | 파인애플슬라이스 | 두유⑤ |
| 점심 | 쌀밥<br>수제비국⑥⑬<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬<br>근대나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 수수밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩⑬<br>돼지고기장조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>감자채볶음⑤⑬<br>깍두기⑬ | *새우살볶음밥<br>①⑤⑥⑨⑬⑱<br>(닭살볶음밥<br>①⑤⑥⑬⑮⑱)<br>(우동국물⑤⑥⑬)<br>어묵조림⑤⑥⑬<br>김자반⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>두부햄볶음⑤⑩⑬<br>참나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>돈육짜장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>파프리카샐러드①⑤<br>깍두기⑬ | 마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩⑬⑱<br>맑은유부국⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 삶은달걀①/식혜 | 치즈빵①②⑥/우유② | 브로콜리채소전<br>⑤⑥⑬/둥글레차 | 감자버터구이②/<br>우유② | 칼국수⑤⑥⑬ | |
| 열량(kcal) | 470 | 479 | 330 | 351 | 331 | 260 |
| 단백질(g) | 20.4 | 20.3 | 16.5 | 17.1 | 10.4 | 11.5 |

| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 당근스틱/<br>짜먹는요구르트② | 브로콜리죽 | 귤 | 멸치영양죽⑬ | 토마토슬라이스⑫ | 플레인요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>달걀파국①⑬<br>너비아니채소조림<br>⑤⑥⑬⑯<br>애호박나물볶음<br>⑤⑨⑬<br>배추김치⑬ | 차조밥<br>단호박된장국⑤⑥⑬<br>치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮<br>오이무침⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>쇠불고기⑤⑥⑬⑯<br>잡채⑤⑥⑩⑬<br>배추김치⑬ | 찹쌀밥<br>팽이버섯장국⑤⑥⑬<br>쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯<br>콩나물무침⑤⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>황태국⑤⑥⑬<br>제육볶음⑤⑥⑩⑬<br>상추쌈&아기쌈장<br>⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 우동⑤⑥⑬<br>단무지무침⑬<br>바나나 |
| 오후간식 | 쇠고기우엉주먹밥<br>⑤⑥⑯/옥수수차 | 딸기잼식빵②⑤⑥/<br>두유⑤ | 생일케이크①②⑤⑥/<br>우유② | 찐고구마/우유② | 양배추달걀전<br>①⑤⑥⑫⑬/사과주스 | |
| 열량(kcal) | 420 | 417 | 488 | 400 | 356 | 231 |
| 단백질(g) | 17.7 | 19.0 | 16.1 | 17.1 | 14.7 | 6.7 |

| 일자 | 30일(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>감자미역국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮<br>저염 들깨무나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩⑬/<br>둥글레차 |
| 열량(kcal) | 319 |
| 단백질(g) | 13.4 |

[New 11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 **가지돈민찌된장볶음**입니다.

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

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 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 저당 메뉴
저염 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 | 닭고기 | 돼지고기 | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 콩비지 | 국내산 | | | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육 · 수산물 가공품 | | | | | | | | | |
| | 떡갈비 | | 햄 | | 닭강정 | | 너비아니 | | 탕수육 | |
| | 돼지고기(국내산) | | 돼지고기(국내산) | | 돼지고기(국내산) | | 돼지고기, 닭고기(국내산) | | 돼지고기(국내산) | |

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

# 2026년 11월 식단표

만 3~5세 - 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) 국없는날 | 5일(목) | 6일(금) 계절밥상 | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/두유⑤ | 치즈죽② | 토마토슬라이스⑫ | 누룽지죽 | 배 | 유아치즈② |
| 점심 | 쌀밥<br>닭곰탕⑬⑮<br>떡갈비데리야끼조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑬ | 기장밥<br>근대장국⑤⑥⑬<br>쇠고기두부볶음<br>⑤⑥⑬⑯<br>버섯나물⑬<br>깍두기⑬ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱<br>(호박양파국⑬)<br>달걀찜①<br>배추김치⑬<br>요구르트② | 수수밥<br>감잣국⑬<br>돼지고기시래기찜<br>⑤⑥⑩⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>두부탕국⑤⑥<br>*임연수구이⑤⑥<br>(닭살구이⑤⑮)<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑬ | 돈육양파덮밥<br>⑤⑥⑩⑬<br>다시마뭇국⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 채소튀김⑤⑥/매실차 | 단호박찜/우유② | 간장비빔국수⑤⑥⑬ | 소보로빵①②④⑥/<br>우유② | 김가루주먹밥/<br>보리차 | |
| 열량(kcal) | 554 | 504 | 567 | 572 | 565 | 280 |
| 단백질(g) | 22.8 | 22.1 | 19.2 | 23.9 | 22.6 | 15.2 |

| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 당근스틱/<br>플레인요구르트② | 애호박죽 | 사과 | 고구마죽 | 귤 | 요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥⑬<br>저당 버섯쇠불고기<br>⑤⑥⑬⑯<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 찹쌀밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑬<br>스크램블에그<br>①②⑤⑬<br>배추나물무침⑬<br>깍두기⑬ | 쌀밥<br>유부당면국⑤⑥⑬<br>닭강정⑤⑥⑫⑬⑮<br>브로콜리무침<br>배추김치⑬ | 차조밥<br>*오징어콩나물국<br>⑤⑥⑬⑰<br>(달걀콩나물국①⑤⑬)<br>두부간장조림⑤⑥⑬<br>고사리나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯<br>New 가지돈민찌된장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>시금치나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 온메밀국수<br>③⑤⑥⑬⑯<br>배추김치⑬<br>단감 |
| 오후간식 | 쌀국수⑤⑥⑬⑯ | 시리얼/우유② | 절편⑥/두유⑤ | 과일요거트범벅② | 핫케이크①②⑤⑥/<br>우유② | |
| 열량(kcal) | 566 | 588 | 580 | 504 | 587 | 308 |
| 단백질(g) | 26.8 | 24.6 | 25.8 | 23.6 | 22.9 | 13.0 |

| 일자 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) 국없는날 | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/유아치즈② | 참깨죽 | 바나나 | 채소죽 | 파인애플슬라이스 | 두유⑤ |
| 점심 | 쌀밥<br>수제비국⑥⑬<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬<br>근대나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 수수밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩⑬<br>돼지고기장조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>감자채볶음⑤⑬<br>깍두기⑬ | *새우살볶음밥<br>①⑤⑥⑨⑬⑱<br>(닭살볶음밥<br>①⑤⑥⑬⑮⑱)<br>(우동국물⑤⑥⑬)<br>어묵조림⑤⑥⑬<br>김자반⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>두부햄볶음⑤⑩⑬<br>참나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>돈육짜장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>파프리카샐러드①⑤<br>깍두기⑬ | 마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩⑬⑱<br>맑은유부국⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 꿀떡/식혜 | 치즈빵①②⑥/우유② | 브로콜리채소전<br>⑤⑥⑬/둥글레차 | 감자버터구이②/<br>우유② | 칼국수⑤⑥⑬ | |
| 열량(kcal) | 644 | 670 | 472 | 490 | 473 | 371 |
| 단백질(g) | 21.4 | 27.9 | 23.6 | 21.9 | 14.8 | 16.4 |

| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 당근스틱/<br>짜먹는요구르트② | 브로콜리죽 | 귤 | 멸치영양죽⑬ | 토마토슬라이스⑫ | 플레인요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>달걀파국①⑬<br>너비아니채소조림<br>⑤⑥⑬⑯<br>애호박나물볶음<br>⑤⑨⑬<br>배추김치⑬ | 차조밥<br>단호박된장국⑤⑥⑬<br>치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮<br>오이무침⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>쇠불고기⑤⑥⑬⑯<br>잡채⑤⑥⑩⑬<br>배추김치⑬ | 찹쌀밥<br>팽이버섯장국⑤⑥⑬<br>쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯<br>콩나물무침⑤⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>황태국⑤⑥⑬<br>제육볶음⑤⑥⑩⑬<br>상추쌈&아기쌈장<br>⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 우동⑤⑥⑬<br>단무지무침⑬<br>바나나 |
| 오후간식 | 쇠고기우엉주먹밥<br>⑤⑥⑯/옥수수차 | 딸기잼식빵②⑤⑥/<br>두유⑤ | 생일케이크①②⑤⑥/<br>우유② | 찐고구마/우유② | 양배추달걀전<br>①⑤⑥⑫⑬/사과주스 | |
| 열량(kcal) | 600 | 595 | 647 | 572 | 509 | 330 |
| 단백질(g) | 25.3 | 27.2 | 20.9 | 24.4 | 21.0 | 9.6 |

| 일자 | 30일(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 오이스틱/요구르트② |
| 점심 | 쌀밥<br>감자미역국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮<br>저염 들깨무나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩⑬/<br>둥글레차 |
| 열량(kcal) | 455 |
| 단백질(g) | 19.1 |

[New 11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 **가지돈민찌된장볶음**입니다.

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

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 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 저당 메뉴
저염 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 | 닭고기 | 돼지고기 | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 콩비지 | 국내산 | | | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육 · 수산물 가공품 | | | | | | | | | |
| | 떡갈비 | | 햄 | | 닭강정 | | 너비아니 | | 탕수육 | |
| | 돼지고기(국내산) | | 돼지고기(국내산) | | 돼지고기(국내산) | | 돼지고기, 닭고기(국내산) | | 돼지고기(국내산) | |

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

# 2026년 11월 식단표

만 1~2세 - 야간연장형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

| 일자 | | 2일(월) | | 3일(화) | | 4일(수) 국없는날 | | 5일(목) | | 6일(금) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | | 차조밥<br>달걀국①⑤⑥<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>육개장⑤⑥⑬⑯<br>맛살채소전①⑤⑥⑬<br>근대나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 찹쌀밥<br>(무채국⑤⑥⑬)<br>닭살애호박볶음⑤⑬⑮<br>미역줄기볶음⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥⑬<br>두부양념구이⑤⑥⑬<br>감자채볶음⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 기장밥<br>김칫국⑤⑥⑬<br>동그랑땡채소조림<br>①⑤⑥⑩⑬⑯<br>고구마순볶음⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 244 | 11.6 | 227 | 9.6 | 223 | 10.6 | 225 | 7.8 | 229 | 8.2 |
| **일자** | | **9일(월)** | | **10일(화)** | | **11일(수)** | | **12일(목)** | | **13일(금)** | |
| 저녁 | | 수수밥<br>버섯찌개⑤⑥⑬<br>두부잡채⑤⑥<br>아욱나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑬<br>돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑬ | | 기장밥<br>북엇국①⑤⑥⑬<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑯<br>사과무침<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>미역장국⑤⑬<br>쇠고기고구마조림<br>⑤⑥⑬⑯<br>콩나물무침⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 찹쌀밥<br>순두부찌개①⑤⑬<br>치킨너겟①⑤⑥⑮<br>무나물볶음⑬<br>배추김치⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 194 | 5.6 | 256 | 9.2 | 255 | 12.7 | 230 | 11.7 | 248 | 9.1 |
| **일자** | | **16일(월)** | | **17일(화)** | | **18일(수)** 국없는날 | | **19일(목)** | | **20일(금)** | |
| 저녁 | | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥⑬<br>*삼치구이⑤<br>(두부구이⑤)<br>맛살채소무침⑤⑥<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>감잣국⑬<br>달걀말이①⑤⑬<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 찹쌀밥<br>(청국장찌개⑤⑬)<br>돈육브로콜리볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>취나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 쌀밥<br>두부숙주국⑤⑨⑬<br>스크램블에그①②⑤⑬<br>가지볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 차조밥<br>김파국⑤⑥<br>훈제오리배추찜⑬<br>고구마범벅①⑤<br>깍두기⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 228 | 11.9 | 260 | 12.3 | 267 | 10.4 | 244 | 9.0 | 298 | 8.8 |
| **일자** | | **23일(월)** | | **24일(화)** | | **25일(수)** | | **26일(목)** | | **27일(금)** | |
| 저녁 | | 찹쌀밥<br>만둣국①⑤⑥⑩⑬<br>두부완자전①⑤⑥⑬<br>도토리묵무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>*바지락미역국⑤⑥⑬⑱<br>(미역국⑤⑥)<br>찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯<br>브로콜리무침<br>깍두기⑬ | | 수수밥<br>쇠고기청경채국<br>⑤⑥⑬⑯<br>달걀카레조림<br>①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱<br>연근참깨소스무침①⑤<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>콩나물국⑤⑬<br>돈사태무찜⑤⑥⑩⑬<br>버섯나물볶음⑬<br>깍두기⑬ | | 기장밥<br>된장찌개⑤⑥⑬<br>닭살양배추볶음⑤⑬⑮<br>김구이⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 288 | 11.0 | 268 | 12.4 | 303 | 12.3 | 209 | 11.5 | 204 | 12.3 |
| **일자** | | **30일(월)** | | | | | | | | | |
| 저녁 | | 차조밥<br>어묵탕⑤⑥⑬<br>쇠고기오이볶음<br>⑤⑥⑬⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑬ | | | | | | | | | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 269 | 16.0 | | | | | | | | |

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 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(국거리용) | 쇠고기(볶음용) | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 순두부 | 한우 | 한우 | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육 · 수산물 가공품 | | | | | | | | | |
| | 동그랑땡 | | 함박스테이크 | | | | 치킨너겟 | | 훈제오리 | |
| | 돼지고기(국내산) | | 돼기고기,닭고기(국내산) | | | | 닭고기(국내산) | | 오리고기(국내산) | |

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

# 2026년 11월 식단표

만 3~5세 - 야간연장형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

| 일자 | | 2일(월) | | 3일(화) | | 4일(수) 국없는날 | | 5일(목) | | 6일(금) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | | 차조밥<br>달걀국①⑤⑥<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>육개장⑤⑥⑬⑯<br>맛살채소전①⑤⑥⑬<br>근대나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 찹쌀밥<br>(무채국⑤⑥⑬)<br>닭살애호박볶음⑤⑬⑮<br>미역줄기볶음⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥⑬<br>두부양념구이⑤⑥⑬<br>감자채볶음⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 기장밥<br>김칫국⑤⑥⑬<br>동그랑땡채소조림<br>①⑤⑥⑩⑬⑯<br>고구마순볶음⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 349 | 16.6 | 324 | 13.7 | 319 | 15.1 | 322 | 11.1 | 327 | 11.7 |
| 일자 | | 9일(월) | | 10일(화) | | 11일(수) | | 12일(목) | | 13일(금) | |
| 저녁 | | 수수밥<br>버섯찌개⑤⑥⑬<br>두부잡채⑤⑥<br>아욱나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑬<br>돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑬ | | 기장밥<br>북엇국①⑤⑥⑬<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑯<br>사과무침<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>미역장국⑤⑬<br>쇠고기고구마조림<br>⑤⑥⑬⑯<br>콩나물무침⑤⑬<br>배추김치⑬ | | 찹쌀밥<br>순두부찌개①⑤⑬<br>치킨너겟①⑤⑥⑮<br>무나물볶음⑬<br>배추김치⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 277 | 8.0 | 366 | 13.2 | 364 | 18.1 | 329 | 16.7 | 354 | 13.0 |
| 일자 | | 16일(월) | | 17일(화) | | 18일(수) 국없는날 | | 19일(목) | | 20일(금) | |
| 저녁 | | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥⑬<br>*삼치구이⑤<br>(두부구이⑤)<br>맛살채소무침⑤⑥<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>감잣국⑬<br>달걀말이①⑤⑬<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 찹쌀밥<br>(청국장찌개⑤⑬)<br>돈육브로콜리볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>취나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | | 쌀밥<br>두부숙주국⑤⑨⑬<br>스크램블에그①②⑤⑬<br>가지볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 차조밥<br>김파국⑤⑥<br>훈제오리배추찜⑬<br>고구마범벅①⑤<br>깍두기⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 326 | 17.0 | 372 | 17.6 | 382 | 14.9 | 348 | 12.8 | 426 | 12.5 |
| 일자 | | 23일(월) | | 24일(화) | | 25일(수) | | 26일(목) | | 27일(금) | |
| 저녁 | | 찹쌀밥<br>만둣국①⑤⑥⑩⑬<br>두부완자전①⑤⑥⑬<br>도토리묵무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>*바지락미역국⑤⑥⑬⑱<br>(미역국⑤⑥)<br>찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯<br>브로콜리무침<br>깍두기⑬ | | 수수밥<br>쇠고기청경채국<br>⑤⑥⑬⑯<br>달걀카레조림<br>①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱<br>연근참깨소스무침①⑤<br>배추김치⑬ | | 쌀밥<br>콩나물국⑤⑬<br>돈사태무찜⑤⑥⑩⑬<br>버섯나물볶음⑬<br>깍두기⑬ | | 기장밥<br>된장찌개⑤⑥⑬<br>닭살양배추볶음⑤⑬⑮<br>김구이⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 411 | 15.7 | 383 | 17.7 | 433 | 17.5 | 299 | 16.4 | 291 | 17.6 |
| 일자 | | 30일(월) | | | | | | | | | |
| 저녁 | | 차조밥<br>어묵탕⑤⑥⑬<br>쇠고기오이볶음<br>⑤⑥⑬⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑬ | | | | | | | | | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 384 | 22.9 | | | | | | | | |

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 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(국거리용) | 쇠고기(볶음용) | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 순두부 | 한우 | 한우 | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육 · 수산물 가공품 | | | | | | | | | |
| | 동그랑땡 | | 함박스테이크 | | | | 치킨너겟 | | 훈제오리 | |
| | 돼지고기(국내산) | | 돼기고기,닭고기(국내산) | | | | 닭고기(국내산) | | 오리고기(국내산) | |

# 식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

| 연령별 1일 영양섭취 기준 | 연령 구분 | 영아 | | 유아 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 만 0~5개월 | 만 6~11개월 | 만 1~2세 | 만 3~5세 |
| | 에너지(kcal) | 500 | 600 | 900 | 1,400 |
| | 단백질 권장섭취량(g) | 10 | 15 | 20 | 25 |

**식단 구성**

① **유제품 주 3~4회** : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공
② **당·나트륨 저감화** : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회)
③ **가공식품의 최소화** : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공
④ **신메뉴 월 1회** : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공
⑤ **세계문화의 날 월 1회** : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공
⑥ **계절밥상** : 2가지 이상의 제철 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단
⑦ **생일식단** : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용

**식단 기본 정보**

- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용)
- 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다.
- 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다.
- **제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.**
- **만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다.**
- **12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찰기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다.**
- **3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찰기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.**

## ★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★

| 구분 | | 대체 가능 메뉴 |
|---|---|---|
| 식사 | 밥류 | 모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔찹쌀밥↔차조밥 등) |
| | 김치 | 모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등) |
| 간식 | 떡 | 백설기↔바람떡↔송편↔증편 등 |
| | 빵 | 크림빵↔카스테라↔소보로빵↔잼샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의) |
| | 과일 | 모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등 |
| | 채소 | 모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등 |
| | 우유 및 유제품 | 두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 |
| 같은 식품군 | 육류 | 소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능<br>* 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X) |
| | 달걀·두부 | 달걀↔두부 교차변경 가능<br>* 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(x) |
| | 등푸른 생선 | 고등어↔삼치↔참치↔꽁치 등 * 고등어구이→삼치구이(O), 고등어구이→고등어조림(X) |
| | 흰살 생선 | 임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등 |
| | 녹색나물·채소 | 시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔부추↔깻잎↔상추↔아욱 등 |
| | 흰색나물·채소 | 콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등 |

※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※
기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고,
급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터