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

2026년 11월 식단표

국공립 상동하늘꿈어린이집 (1~2세)

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금) 계절밥상	7일(토)
오전간식	귤	치즈죽②	배	누룽지죽	사과	유아치즈②
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 호박양파국 달걀찜① (연두부찜) 배추김치⑬ 두유⑤	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 다시마맛국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/ 보리차	단호박찜/ 유기농우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬	모닝빵①②⑥ (구운식빵)/ 유기농우유②	김가루주먹밥/ 유기농우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	311 / 13.4	354 / 15.7	465 / 16.8	380 / 17.1	471 / 16.2	220 / 11.7
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	애호박죽	샤인머스켓	고구마죽	귤	아기요구르트②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 (두부구이) ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살초림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬ 채소습관녹즙	차조밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	온메밀국수 ③⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬ 자른단감
오후간식	잔치국수⑤⑥⑬⑯	찐감자/유기농우유②	소보로빵①②④⑥ (우리밀찐빵)/ 두유⑤	과일요거트범벅②	꿀호떡⑥/ 유기농우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	442 / 20.2	406 / 17.8	473 / 20.61	344 / 16.5	407 / 16.0	225 / 9.4
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	단감	참깨죽	배	채소죽	바나나	두유⑤
점심	기장밥 미역국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥⑬⑯ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 안매운콩비지찌개 ⑤⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우살볶음밥 ⑤⑥⑨⑬⑱ 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 수제비국⑥⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드⑤ 깍두기⑬	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑱ 맑은유부국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	삶은달걀① (삶은고구마)/ 유기농우유②	핫케이크②⑤⑥/ 유기농우유②	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/보리차	현미시리얼/ 유기농우유②	칼국수⑤⑥⑬	
열량(kcal) / 단백질(g)	441 / 19.7	474 / 19.9	333 / 16.4	387 / 17.3	377 / 11.7	267 / 12.5
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	오이스틱/ 유아치즈②	브로콜리죽	샤인머스켓	멸치영양죽⑬	배	플레인요구르트②
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ (김파국) 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬ 채소습관녹즙	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬	우동⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 바나나
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/유기농우유②	딸기잼식빵②⑤⑥/ 두유⑤	유부국수⑤⑥	찐고구마/ 유기농우유②	양배추쇠고기전 ⑤⑥⑫⑬/사과주스	
열량(kcal) / 단백질(g)	500 / 18.2	23.1 / 20.5	425 / 16.4	418 / 17.7	355 / 16.6	247 / 7.3
일자	30일(월)					
오전간식	귤					
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬					
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/ 보리차					
열량(kcal) / 단백질(g)	309 / 13.0					

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

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

※ ( )는 알레르기 대체식 및 제거식입니다.

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	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	연두부		오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품							
			떡갈비		햄		어묵		너비아니	탕수육
	국내산	국내산	쇠/돈육(수입산)		돈육(국내산)		어육(수입산)		돈육(국내산)	돈육(국내산)

※ 식단은 식재료 수급 및 어린이집 내 사정에 의해 변동될 수 있습니다.
※ 알레르기 유발 식품을 확인하여 영유아에게 알레르기 유발 식품이 있을 경우 반드시 어린이집으로 담임교사 및 원장에게 알려주시길 바랍니다.

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

2026년 11월 식단표

국공립 상동하늘꿈어린이집 야간연장 (1~2세)

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자		2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목)		6일(금)	
저녁		차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 무채국 메추리알조림①⑤⑥⑬ 구이김 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 안매운김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	237	11.9	198	8.1	223	7.9	229	7.9	208	8.4
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)	단백질(g)	184	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 달걀찜①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 청국장찌개⑤⑬ 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		쌀밥 두부국①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 김파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	221	11.9	258	12.4	265	10.9	284	11.7	267	9.0
일자		23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저녁		찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부완자전①⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 미역국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬		수수밥 쇠고기청경채국 ⑤⑥⑬⑯ 달걀카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 연근참깨소스무침①⑤ 배추김치⑬		쌀밥 콩나물국⑤⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 버섯나물볶음⑬ 깍두기⑬		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑬⑮ 김구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	285	10.9	276	12.9	285	12.3	257	10.3	195	12.8
일자		30일(월)									
저녁		차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬									
열량(kcal)	단백질(g)	259	15.8								

[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	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		동그랑땡		함박스테이크			치킨너겟	어묵	
	명태어육(미국산)		돈육(국내산)		쇠/돈육(수입산)			닭고기(국내산))	어육(수입산)	

* 식단은 식재료 수급 및 어린이집 내 사정에 의해 변동될 수 있습니다.
* 알레르기 유발 식품을 확인하여 영유아에게 알레르기 유발 식품이 있을 경우 반드시 어린이집으로 담임교사 및 원장에게 알려주시길 바랍니다.

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

2026년 11월 식단표

국공립 상동하늘꿈어린이집 야간연장 (3~5세)

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자		2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목)		6일(금)	
저녁		차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 무채국 메추리알조림①⑤⑥⑬ 구이김 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 안매운김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	339	17.0	283	11.6	319	11.3	327	11.3	297	12.0
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)	단백질(g)	263	7.7	367	13.1	356	18.1	334	16.4	361	12.7
일자		16일(월)		17일(화)		18일(수)		19일(목)		20일(금)	
저녁		기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 맛살채소무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 감잣국⑬ 달걀찜①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 청국장찌개⑤⑬ 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		쌀밥 두부국①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 김파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	316	17.0	369	17.7	379	15.6	406	16.7	381	12.9
일자		23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저녁		찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부완자전①⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 미역국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬		수수밥 쇠고기청경채국 ⑤⑥⑬⑯ 달걀카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 연근참깨소스무침①⑤ 배추김치⑬		쌀밥 콩나물국⑤⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 버섯나물볶음⑬ 깍두기⑬		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑬⑮ 김구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	407	15.6	394	18.4	407	17.6	367	14.7	279	18.3
일자		30일(월)									
저녁		차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등 ※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.							
열량(kcal)	단백질(g)	370	22.6								

[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	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		동그랑땡		함박스테이크			치킨너겟	어묵	
	명태어육(미국산)		돈육(국내산)		쇠/돈육(수입산)			닭고기(국내산))	어육(수입산)	

* 식단은 식재료 수급 및 어린이집 내 사정에 의해 변동될 수 있습니다.
* 알레르기 유발 식품을 확인하여 영유아에게 알레르기 유발 식품이 있을 경우 반드시 어린이집으로 담임교사 및 원장에게 알려주시길 바랍니다.