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

2026년 11월 식단표
(1세~2세)

부천시어린이·사회복지 급식관리지원센터

결재	담 당	주 임	원 감	원 장
	김경아	허지수	신나연	김새봄

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수) 국없는날		5일(목)		6일(금) 계절밥상	
오전간식	오이스틱/두유⑤		치즈죽②		귤		누룽지죽		배	
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬		기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬		카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②		수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 두부탕국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식	채소전①⑤⑥/매실차		단호박찜/우유②		간장비빔국수⑤⑥⑬		카스테라①②⑥/우유②		김가루주먹밥/보리차	
열량(kcal)	427	단백질(g) 18.7	352	15.4	400	13.0	420	16.9	395	15.8
일자	**9일(월)**		**10일(화)**		**11일(수)**		**12일(목)**		**13일(금)**	
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②		애호박죽		사과		고구마죽		샤인머스캣	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저염 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 유부국⑤⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬		차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ New 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬		찐감자/우유②		찐빵⑥/두유⑤		우유듬뿍생크림케이크 ①②⑤⑥/유기농푸른사과주스		치즈빵①②⑥/우유②	
열량(kcal)	399	단백질(g) 19.3	378	17.5	400	17.5	405	11.2	408	15.8
일자	**16일(월)**		**17일(화)**		**18일(수)** 국없는날		**19일(목)**		**20일(금)**	
오전간식	오이스틱/유아치즈②		참깨죽		바나나		채소죽		배	
점심	쌀밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 콩비지찌개⑤⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬		새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 어묵조림⑤⑥⑬ 짜먹는요구르트② 배추김치⑬		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬	
오후간식	과일요거트범벅②		롤케이크①②⑤⑥/우유②		브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차		시리얼/우유②		칼국수⑤⑥⑬	
열량(kcal)	324	단백질(g) 17.7	466	19.3	357	16.5	366	15.4	358	12.6
일자	**23일(월)**		**24일(화)**		**25일(수)**		**26일(목)**		**27일(금)**	
오전간식	당근스틱/짜먹는요구르트②		브로콜리죽		샤인머스캣		치즈죽②		배	
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬		차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추유자무침 깍두기⑬	
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑯		딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤		유부국수①⑤⑥		찐고구마/우유②		양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스	
열량(kcal)	408	단백질(g) 17.9	416	19.0	409	15.4	398	17.2	380	14.0
일자	**30일(월)**									
오전간식	오이스틱/요구르트②									
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저염 무나물볶음⑬ 배추김치⑬									
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차									
열량(kcal)	339	단백질(g) 13.3								

[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.

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

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

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(불고용)	쇠고기(국거리용)	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	국내산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품							
			떡갈비		햄		어묵	너비아니		탕수육
	국내산	국내산	돈육(국내산)		돈육(국내산)		연육(외국산)	돈육(국내산)		돈육(국내산)

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

2026년 11월 식단표
(3세~5세)

부천시어린이·사회복지 급식관리지원센터

결재	담 당	주 임	원 감	원 장
	김경아	허지수	신나연	김새봄

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 국없는날	5일(목)	6일(금) 계절밥상
오전간식	오이스틱/두유⑤	치즈죽②	귤	누룽지죽	배
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	채소전①⑤⑥/매실차	단호박찜/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬	카스테라①②⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차
열량(kcal) / 단백질(g)	610 / 26.8	504 / 22.1	572 / 18.7	601 / 24.2	565 / 22.6

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	애호박죽	사과	고구마죽	샤인머스캣
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저당 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부국⑤⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ New 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬	찐감자/우유②	찐빵⑥/두유⑤	우유듬뿍생크림케이크 ①②⑤⑥/ 유기농푸른사과주스	치즈빵①②⑥/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	571 / 27.6	541 / 25.1	572 / 25.0	579 / 16.0	584 / 22.6

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수) 국없는날	19일(목)	20일(금)
오전간식	오이스틱/유아치즈②	참깨죽	바나나	채소죽	배
점심	쌀밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 어묵조림⑤⑥⑬ 짜먹는요구르트② 배추김치⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	과일요거트범벅②	롤케이크①②⑤⑥/우유②	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬
열량(kcal) / 단백질(g)	463 / 25.3	667 / 27.7	511 / 23.6	524 / 22.0	512 / 18.1

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	당근스틱/짜먹는요구르트②	브로콜리죽	샤인머스캣	치즈죽②	배
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추유자무침 깍두기⑬
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑯	딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스
열량(kcal) / 단백질(g)	584 / 25.7	595 / 27.2	585 / 22.0	569 / 24.6	544 / 20.1

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/요구르트②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저염 무나물볶음⑬ 배추김치⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	485 / 19.0

[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.

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

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

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(불고용)	쇠고기(국거리용)	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	국내산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품							
			떡갈비		햄		어묵	너비아니		탕수육
	국내산	국내산	돈육(국내산)		돈육(국내산)		연육(외국산)	돈육(국내산)		돈육(국내산)

식단 이용 시 안내사항

<2025.01.15>

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 * 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 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