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

2026년 11월 식단표

만 0세 - 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 국없는날	5일(목)	6일(금) 계절밥상
오전간식	오이스틱/두유⑤	치즈죽②	토마토슬라이스⑫	흑임자타락죽②	배
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 백김치⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 연두부찜⑤⑥ 배추김치⑬ 요구르트②	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 사과오이무침⑬ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차	단호박찜/ 미숫가루우유②⑤	김가루주먹밥/보리차	소보로빵①②④⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬
열량(kcal) / 단백질(g)	272 / 11.2	272 / 11.9	302 / 10.7	293 / 12.7	311 / 10.3

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	애호박죽	샤인머스켓	고구마죽	배
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저염 버섯쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑬	찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 임연수구이⑤⑥ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 오징어콩나물국⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ new 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	감자버터구이②/우유②	찐빵⑥/두유⑤	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	277 / 13.2	287 / 15.1	298 / 12.8	247 / 11.6	288 / 11.2

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수) 국없는날	19일(목)	20일(금)
오전간식	오이스틱/유아치즈②	참깨죽	바나나	채소죽	배
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	브로콜리채소전⑤⑥⑬/ 둥글레차	롤케이크①②⑤⑥/우유②	치킨너겟①⑤⑥⑮/ 옥수수차	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬
열량(kcal) / 단백질(g)	274 / 15.1	327 / 13.6	274 / 13.2	257 / 10.8	232 / 7.3

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	당근스틱/ 짜먹는요구르트②	브로콜리죽	귤	멸치영양죽⑬	샤인머스켓
점심	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 백김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쇠고기우엉주먹밥⑤⑥⑯/ 옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈양배추전②⑤⑥⑬/ 사과주스
열량(kcal) / 단백질(g)	291 / 11.8	292 / 13.3	280 / 10.9	280 / 12.0	265 / 10.9

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/요구르트②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저염 들깨무나물볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	223 / 9.4

[new 11월 신메뉴] new 신메뉴 저당 메뉴 저염 메뉴
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.

[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.

※ 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

WTL 국공립 원종더리브어린이집

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
오전간식	오이스틱/두유⑤	치즈죽②	토마토슬라이스⑫	흑임자타락죽②	배
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 백김치⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 연두부찜⑤⑥ 배추김치⑬ 요구르트②	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 사과오이무침⑬ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차	단호박찜/ 미숫가루우유②⑤	김가루주먹밥/보리차	소보로빵①②④⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬
열량(kcal)	388	388	431	418	444
단백질(g)	16.0	17.0	15.3	18.1	14.7

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	애호박죽	샤인머스켓	고구마죽	배
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 버섯쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑬	찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 임연수구이⑤⑥ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 오징어콩나물국⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	감자버터구이②/우유②	찐빵⑥/두유⑤	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)	396	410	425	353	411
단백질(g)	18.8	21.6	18.3	16.5	16.0

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수) 국없는날	19일(목)	20일(금)
오전간식	오이스틱/유아치즈②	참깨죽	바나나	채소죽	배
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	브로콜리채소전⑤⑥⑬/ 둥글레차	롤케이크①②⑤⑥/우유②	치킨너겟①⑤⑥⑮/ 옥수수차	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬
열량(kcal)	391	467	392	367	331
단백질(g)	21.5	19.4	18.9	15.4	10.4

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	당근스틱/ 짜먹는요구르트②	브로콜리죽	귤	멸치영양죽⑬	샤인머스켓
점심	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 백김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈양배추전②⑤⑥⑬/ 사과주스
열량(kcal)	415	417	400	400	379
단백질(g)	16.8	19.0	15.5	17.1	15.5

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/요구르트②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 들깨무나물볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차
열량(kcal)	319
단백질(g)	13.4

[New 11월 신메뉴] New 신메뉴 저당 메뉴 저염 메뉴
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.

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.

※ 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

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	
오전간식	오이스틱/두유⑤		치즈죽②		토마토슬라이스⑫		흑임자타락죽②		배	
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 백김치⑬		기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬		카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 연두부찜⑤⑥ 배추김치⑬ 요구르트②		수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 사과오이무침⑬ 배추김치⑬	
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차		단호박찜/ 미숫가루우유②⑤		김가루주먹밥/보리차		소보로빵①②④⑥/우유②		간장비빔국수⑤⑥⑬	
열량(kcal)	554	단백질(g) 22.9	554	24.3	616	21.9	597	25.9	634	21.0

일자	9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②		애호박죽		샤인머스켓		고구마죽		배	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저당 버섯쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑬		찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 임연수구이⑤⑥ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬		차조밥 오징어콩나물국⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ New 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯		감자버터구이②/우유②		찐빵⑥/두유⑤		과일요거트범벅②		핫케이크①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)	566	단백질(g) 26.9	586	30.9	607	26.1	504	23.6	587	22.9

일자	16일(월)		17일(화)		18일(수) 국없는날		19일(목)		20일(금)	
오전간식	오이스틱/유아치즈②		참깨죽		바나나		채소죽		배	
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬		새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬	
오후간식	브로콜리채소전⑤⑥⑬/ 둥글레차		롤케이크①②⑤⑥/우유②		치킨너겟①⑤⑥⑮/ 옥수수차		시리얼/우유②		칼국수⑤⑥⑬	
열량(kcal)	559	단백질(g) 30.7	667	27.7	560	27.0	524	22.0	473	14.9

일자	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
오전간식	당근스틱/ 짜먹는요구르트②		브로콜리죽		귤		멸치영양죽⑬		샤인머스켓	
점심	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 백김치⑬		차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식	쇠고기우엉주먹밥⑤⑥⑯/ 옥수수차		딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤		유부국수①⑤⑥		찐고구마/우유②		치즈양배추전②⑤⑥⑬/ 사과주스	
열량(kcal)	593	단백질(g) 24.0	596	27.1	571	22.1	571	24.4	541	22.1

일자	30일(월)	
오전간식	오이스틱/요구르트②	
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저염 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 백김치⑬	
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차	
열량(kcal)	456	단백질(g) 19.1

[11월 신메뉴] New 신메뉴 저당 메뉴 저염 메뉴
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.

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.

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

WTL 국공립 원종더리브어린이집