2026년 11월 식단표

부천시어린이·사회복지 급식관리지원센터

영아반 (꿈 * 금 * 달초롱)

부천시청직장어린이집 영양사 최영희 (면허번호 88056)

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	모닝빵/한과, 우유/두유	시금치된장죽	누룽지죽	김밥맛볶음밥	닭살표고죽
중식	쌀밥 닭곰탕 미트볼채소조림 도토리묵채소무침 얼갈이나물 백김치	기장밥 감자국 돈육주꾸미볶음 두부카프레제 버섯볶음 백김치	찹쌀밥 사골당면국 크림마요새우 감자조림 오이무침 백김치	수수밥 유부장국 계란말이/닭갈비 잔멸치피망볶음 콩나물무침 깍두기	쌀밥 연두부계란국/연두부국 돈육굴소스볶음 상추겉절이 가지볶음 백김치
열량(Kcal)	309.3	298.2	311.7	296.2	300.1
오후간식 I	탕수육 포도	찐옥수수, 식혜 경기건강과일(배)	우리밀핫도그/핫바 우유/두유, 사과	간장비빔국수/연두부 바나나	찐감자, 매실차 토마토
오후간식II	국산콩두유	칼슘강화우유	홍삼주스	아이밀크	발효요구르트,런
일자	9(월)	10(화)	11(수) / 생일잔치	12(목)	13(금)
오전간식	크림스프/연두부	부추계란죽/부추죽	근대죽	참치채소마요밥	모듬버섯죽
중식	쌀밥 근대국 닭살채소카레볶음 어묵볶음 미역줄기볶음 백김치	차조밥 동태무국 온두부/양념장 버섯탕수 게살숙주나물 백김치	찹쌀밥 소고기미역국 돈가스/소스 콘샐러드 두부쑥갓무침 백김치	흑미밥 콩나물국 소고기당면불고기 청포묵무침 참나물무침 깍두기	쌀밥 모듬어묵탕 코다리강정 김자반볶음 청경채나물 백김치
열량(Kcal)	309.2	304.3	350.6	293.8	308.7
오후간식 I	찐만두, 유자차 배	허니버터감자구이 보리차, 건강과일(샤인)	케익/한과, 우유/두유 단감	자장면/자장밥 바나나	후레쉬번/떡, 우유/두유 사과
오후간식II	국산콩두유	칼슘강화우유	과채주스	어린이우유	발효요구르트,런
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	단호박죽	두부죽	구운계란/한과,보리차	우엉볶음밥	소고기채소죽
중식	자장밥 참치시래기국 함박스테이크 무생채 백김치	찹쌀밥 감자수제비국 돼지갈비찜 구이김 실곤약채소무침 백김치	기장밥 소고기무국 돈육잡채 연두부찜/양념장 콩나물무침 백김치	수수밥 돈육콩비지국 계란장조림/닭볶음탕 오이사과무침 호박볶음 깍두기	차조밥 핑이미소국 제육강정 베이컨감자볶음 숙주나물 백김치
열량(Kcal)	344.4	325.9	302.1	289	306.2
오후간식 I	케이준샐러드 포도	군고구마, 옥수수차 경기건강과일(배)	핑거스틱/시리얼 우유/두유, 단감	미트소스스파게티/찐어묵 바나나	호박전, 우유/두유 경기건강과일(배)
오후간식II	국산콩두유	칼슘강화우유	어린이치즈	아이밀크	발효요구르트,런
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	물만둣국	얼갈이된장죽	북어콩나물죽	소고기채소볶음밥	미역죽
중식	쌀밥 미역장국 돈육춘장볶음 양상추소스무침 마늘쫑조림 백김치	쌀밥 우동국 치킨가스/소스 청포묵무침 게살오이무침 백김치	흑미밥 부추계란국/부추국 떡갈비채소구이 연근튀김 감자조림 백김치	찹쌀밥 들깨모듬버섯국 닭볶음탕 김자반볶음 가지볶음 깍두기	수수밥 배추국 소고기낙지볶음 미역초무침 새우젓호박볶음 백김치
열량(Kcal)	329.3	312.1	309.7	299	285.8
오후간식 I	핫케익/시리얼 우유/두유, 사과	건과일단호박찜 오미자차,건강과일(샤인)	붕어빵/핫바, 우유/두유 단감	어묵우동/찐어묵 바나나	군고구마, 식혜 포도
오후간식II	국산콩두유	칼슘강화우유	우리쌀약과	키즈우유	발효요구르트,런
일자	30(월)				
오전간식	들깨누룽지죽				
중식	쌀밥 북어두부국 돈육메추리알조림/돈조림 무채초무침 베이컨감자볶음 백김치				
열량(Kcal)	296.2				
오후간식 I	모듬채소부침개/연두부 매실차, 귤				
오후간식II	국산콩두유				

*올바른 원산지 - 발주처 :CJ프레시웨이 / 아워홈
쌀,찹쌀(밥, 죽, 누룽지-국내산),
배추김치(배추, 고춧가루-국내산),
쇠고기(국내산 육우, 한우), 콩류/두부포함(국내산)
돼지고기(국내산), 닭,오리(국내산),
낙지,주꾸미(베트남,태국,국내산),
고등어&삼치(국내산),오징어(국내산),
명태,동태,코다리(러시아), 참치(다랑어):원양산
식육·수산가공품(당일 게시판에 표시)
[면역력 키워주는 제철재료]
배, 무, 연근, 사과, 배, 귤, 유자, 고등어, 삼치, 임연수 등



▶위 식단은 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 열량과 단백질을 기준으로 하며 부족한 부분은 가정에서 섭취될 수 있도록 부탁드립니다.

	꿈 * 금 * 달초롱	해 * 꽃 * 별초롱
1일필요에너지(Kcal)/단백질(g)	900 / 20	1,400 / 25

▶ 식단표에 표시되는 열량은 간식을 제외한 중식의 열량입니다.
▶ **알레르기 대체식품안내**
-각 반의 알레르기 현황을 파악하여 개인별 대체식품을 표시하여 제공하며 알레르기 대체식품은 식단 옆 초록색으로 표기하였습니다.
-알레르기가 있는 아이들은 해당 식품을 제외하고 조리하여 따로 제공되며 대체조리가 제한된 경우는 같은 군의 다른 식품으로 제공됩니다.(개인정보보호를 위해 알레르기가 있는 아이들의 이름은 기재하지 않습니다.)

2026년 11월 식단표

부천시어린이·사회복지 급식관리지원센터

유아반 (해 * 꽃 * 별초롱)

부천시청직장어린이집 영양사 최영희 (면허번호 88056)

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	모닝빵, 우유	시금치된장죽	누룽지죽	김밥맛볶음밥	닭살표고죽
중식	쌀밥 닭곰탕 떡갈비조림 쫄면채소무침 얼갈이나물 백김치	기장밥 감자국 돼지갈비찜 게살숙주나물 버섯볶음 배추김치	찹쌀밥 사골당면국 두부조림 건새우마늘쫑조림 오이무침 백김치	수수밥 유부장국 뼈없는닭갈비 청포묵무침 콩나물무침 깍두기	해물자장밥 연두부계란국 새우튀김 가지볶음 배추김치
열량(Kcal)	434.3	426.6	397.5	390.3	452.1
오후간식 I	탕수육 포도	찐옥수수, 식혜 경기건강과일(배)	우리밀핫도그, 우유 사과	간장비빔국수 바나나/배	무지개떡, 매실차 토마토
오후간식II	국산콩두유	칼슘강화우유	홍삼주스	아이밀크	발효요구르트,런
일자	9(월)	10(화)	11(수) / 생일잔치	12(목)	13(금)
오전간식	크림스프	부추계란죽	근대죽	참치채소마요밥	모듬버섯죽
중식	쌀밥 근대국 소고기버섯불고기 양배추샐러드 미역줄기볶음 백김치	차조밥 동태무국 돈육피망잡채+꽃빵 김자반볶음 잔멸치볶음 배추김치	찹쌀밥 소고기미역국 돈가스/소스 콜슬로우샐러드 두부쑥갓무침 백김치	흑미밥 콩나물국 계란장조림 피쉬볼채소볶음 참나물무침 깍두기	쌀밥 모듬어묵탕 마파두부 오징어실채무침 청경채나물 배추김치
열량(Kcal)	393.5	441.5	450.1	385.6	422.3
오후간식 I	찐만두, 유자차 배	허니버터감자구이 보리차, 건강과일(샤인)	케익, 우유 단감	자장면 바나나/샤인머스켓	가래떡/구이김, 우유 사과
오후간식II	국산콩두유	칼슘강화우유	과채주스	어린이우유	발효요구르트,런
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	단호박죽	두부죽	구운계란, 보리차	우엉볶음밥	소고기채소죽
중식	쌀밥 참치시래기국 제육볶음 양배추숙쌈 무생채 백김치	찹쌀밥 감자수제비국 코다리강정 구이김 실곤약채소무침 배추김치	기장밥 소고기무국 두부조림 연근튀김 콩나물무침 백김치	수수밥 돈육콩비지국 닭볶음탕 도토리묵무침 호박볶음 깍두기	차조밥 핑이미소국 계란찜 어묵떡면볶이 숙주나물 배추김치
열량(Kcal)	407.5	426.8	435.4	388	391.7
오후간식 I	케이준샐러드 포도	군고구마, 옥수수차 경기건강과일(배)	핑거스틱, 우유 단감	미트소스스파게티 바나나/배	바람떡, 우유 경기건강과일(배)
오후간식II	국산콩두유	칼슘강화우유	어린이치즈	아이밀크	발효요구르트,런
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	물만둣국	얼갈이된장죽	북어콩나물죽	소고기채소볶음밥	미역죽
중식	쌀밥 미역장국 소고기낙지볶음 상추겉절이 마늘쫑조림 백김치	카레라이스 우동국 동그랑땡계란전 게살오이무침 배추김치	흑미밥 부추계란국 생선까스/소스 마카로니콘샐러드 감자조림 백김치	찹쌀밥 들깨모듬버섯국 훈제오리채소볶음 양배추부추무침 가지볶음 깍두기	수수밥 배추국 돼지고기수육 무생채 새우젓호박볶음 배추김치
열량(Kcal)	406.8	420.6	411.6	440.7	439.7
오후간식 I	핫케익, 우유 사과	건과일단호박찜 오미자차,건강과일(샤인)	붕어빵, 우유 단감	어묵우동 바나나/샤인머스켓	호박설기, 식혜 포도
오후간식II	국산콩두유	칼슘강화우유	우리쌀약과	키즈우유	발효요구르트,런
일자	30(월)				
오전간식	들깨누룽지죽				
중식	쌀밥 북어두부국 안동식찜닭 콩나물무침 베이컨감자볶음 백김치				
열량(Kcal)	401.5				
오후간식 I	모듬채소부침개, 매실차 귤				
오후간식II	국산콩두유				

*올바른 원산지 - 발주처 :CJ프레시웨이 / 아워홈
쌀,찹쌀(밥, 죽, 누룽지-국내산),
배추김치(배추, 고춧가루-국내산),
쇠고기(국내산 육우, 한우), 콩류/두부포함(국내산)
돼지고기(국내산), 닭,오리(국내산),
낙지,주꾸미(베트남,태국,국내산),
고등어&삼치(국내산),오징어(국내산),
명태,동태,코다리(러시아), 참치(다랑어):원양산
식육·수산가공품(당일 게시판에 표시)
[면역력 키워주는 제철재료]
배, 무, 연근, 사과, 배, 귤, 유자, 고등어, 삼치, 임연수 등



▶위 식단은 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 열량과 단백질을 기준으로 하며 부족한 부분은 가정에서 섭취될 수 있도록 부탁드립니다.

	꿈 * 금 * 달초롱	해 * 꽃 * 별초롱
1일필요에너지(Kcal)/단백질(g)	900 / 20	1,400 / 25

▶ 식단표에 표시되는 열량은 간식을 제외한 중식의 열량입니다.
▶ **알레르기 대체식품안내**
-각 반의 알레르기 현황을 파악하여 개인별 대체식품을 표시하여 제공하며 알레르기 대체식품은 식단 옆 초록색으로 표기하였습니다.
-알레르기가 있는 아이들은 해당 식품을 제외하고 조리하여 따로 제공되며 대체조리가 제한된 경우는 같은 군의 다른 식품으로 제공됩니다.(개인정보보호를 위해 알레르기가 있는 아이들의 이름은 기재하지 않습니다.)

2026년 11월 식단표

부천시청 어린이집

부천시어린이·사회복지 급식관리지원센터

야간연장반 (물초롱)

부천시청직장어린이집 영양사 최영희 (면허번호 88056)

일 자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
석식	쌀밥 닭곰탕 두부조림 구이김 얼갈이나물 백김치	기장밥 감자국 제육볶음 상추무침 버섯볶음 배추김치	찹쌀밥 사골당면국 계란말이 감자조림 오이무침 백김치	수수밥 유부장국 떡갈비채소볶음 버섯볶음 콩나물무침 깍두기	쌀밥 연두부계란국 닭볶음탕 청포묵무침 가지볶음 배추김치
일 자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
석식	쌀밥 근대국 삼치조림 김자반볶음 미역줄기볶음 백김치	차조밥 동태무국 비엔나채소볶음 연두부/양념장 청경채나물 배추김치	찹쌀밥 소고기미역국 계란찜 연근조림 두부쑥갓무침 백김치	흑미밥 콩나물국 돈불고기 양배추숙쌈 참나물무침 깍두기	쌀밥 모듬어묵탕 두부조림 오징어실채무침 청경채나물 배추김치
일 자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
석식	쌀밥 참치시래기국 메추리알조림 소고기우엉볶음 무생채 백김치	찹쌀밥 감자수제비국 훈제오리채소볶음 버섯볶음 실곤약채소무침 배추김치	기장밥 소고기무국 어묵볶음 잔멸치볶음 콩나물무침 백김치	수수밥 돈육콩비지국 동그랑땡계란전 구이김 호박볶음 깍두기	차조밥 팽이미소국 돈갈비찜 상추쌈 숙주나물 배추김치
일 자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
석식	쌀밥 미역장국 닭살채소볶음 도토리묵무침 마늘쫑조림 백김치	쌀밥 우동국 소불고기 김자반볶음 게살오이무침 배추김치	흑미밥 부추계란국 코다리조림 무생채 감자조림 백김치	찹쌀밥 들깨모듬버섯국 돈육굴소스볶음 콩나물무침 가지볶음 깍두기	수수밥 배추국 두부조림 진미채무침 새우젓호박볶음 배추김치
일 자	30일(월)				
석식	쌀밥 북어두부국 오삼불고기 오이무침 베이컨감자볶음 백김치				

*올바른 원산지 - 발주처 : CJ프레시웨이 / 아워홈

쌀,찹쌀(밥, 죽, 누룽지-국내산),
배추김치(배추, 고춧가루-국내산),
쇠고기(국내산 육우, 한우), 콩류/두부포함(국내산)
돼지고기(국내산), 닭,오리(국내산),
낙지,주꾸미(베트남,태국,국내산),
고등어&삼치(국내산),오징어(국내산),
명태,동태,코다리(러시아), 참치(다랑어):원양산
식육·수산가공품(당일 게시판에 표시)

[면역력 키워주는 제철재료]

배, 무, 연근, 사과, 배, 귤, 유자, 고등어, 삼치, 임연수 등

