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

# 2026년 11월 식단표

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

## 만 0~2세

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) 국없는날 | 5일(목) | 6일(금) 계절밥상 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 누룽지죽 | 샤인머스캣 | 치즈죽② | 바나나 | 우유 |
| 점심 | 쌀밥<br>닭곰탕⑬⑮<br>떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑬ | 기장밥<br>근대장국⑤⑥⑬<br>쇠고기두부볶음⑤⑥⑬⑯<br>버섯나물⑬<br>깍두기⑬ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱<br>(호박양파국⑬)<br>달걀찜①<br>배추김치⑬<br>요구르트 | 수수밥<br>감잣국⑬<br>돼지고기시래기찜<br>⑤⑥⑩⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>두부탕국⑤⑥<br>*임연수구이⑤⑥<br>(닭살구이⑤⑮)<br>배추나물무침⑬<br>배추김치⑬ |
| 오후간식 | 간장비빔국수⑤⑥⑬ | 채소튀김⑤⑥/옥수수차 | 물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차 | 찐빵⑥/우유② | 소보로빵①②④⑥/우유② |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 384 16.4 | 325 13.0 | 466 18.0 | 357 15.4 | 419 17.7 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) |
| 오전간식 | 달걀죽① | 배 | 미역된장죽⑤⑥⑬ | 귤 | 우유 |
| 점심 | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥⑬<br>[illegible]<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥<br>치킨너겟<br>⑤⑥⑩⑬<br>오색잡채⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>유부당면국⑤⑥⑬<br>로제소스닭살조림<br>②⑫⑬⑮<br>브로콜리무침<br>배추김치⑬ | 차조밥<br>*오징어콩나물국<br>⑤⑥⑬⑰<br>(달걀콩나물국①⑤⑬)<br>두부간장조림⑤⑥⑬<br>고사리나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯<br>가지돈민찌된장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>시금치나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ |
| 오후간식 | 우동⑤⑥⑬ | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | 김가루주먹밥/보리차 | 감자버터구이②/우유② | 프렌치토스트<br>①②⑤⑥/우유② |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 393 18.7 | 365 14.5 | 424 18.8 | 439 21.1 | 454 17.3 |
| 일자 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
| 오전간식 | 버섯죽 | 배 | 우유 | 바나나 | 우유 |
| 점심 | 쌀밥<br>수제비국⑥⑬<br>케첩미트볼⑤⑥⑬⑮<br>김구이<br>배추김치⑬ | 수수밥<br>안매운콩비지찌개<br>⑤⑩⑬<br>돈메추리알장조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 찹쌀밥<br>안매운부대찌개<br>⑤⑥⑩⑬<br>스크램블에그<br>①②⑤⑬<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑬ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑭<br>두부햄볶음⑤⑩⑬<br>감자채볶음⑤⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>돈육짜장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>파프리카샐러드①⑤<br>깍두기⑬ |
| 오후간식 | 시리얼/우유② | 카스테라①②⑥/우유② | 만두국② | 양배추달걀전<br>①⑤⑥⑫⑬/둥글레차 | 칼국수⑤⑥⑬ |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 444 19.9 | 462 19.3 | 391 18.7 | 320 14.9 | 435 15.7 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) 단감 | 27일(금) |
| 오전간식 | 멸치영양죽⑬ | 귤 | 닭가슴살죽⑬⑮ | | 우유 |
| 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>순두부김국⑤⑥⑬<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬<br>청경채나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 찹쌀밥<br>팽이버섯장국⑤⑥⑬<br>쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯<br>콩나물무침⑤⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>황태국⑤⑥⑬<br>안매운제육볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>가지무침⑬<br>깍두기⑬ |
| 오후간식 | 크림빵①②⑤⑥/우유② | 유부국수①⑤⑥ | 딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤ | 찐고구마/우유② | 볶음밥/보리차 |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 417 16.5 | 405 19.4 | 447 16.8 | 430 20.5 | 435 18.5 |
| 일자 | 30일(월) | | | | |
| 오전간식 | 쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑯ | | | | |
| 점심 | 쌀밥<br>감자미역국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮<br>돌께무나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | | | |
| 오후간식 | 프렌치토스트<br>①②⑤⑥/우유② | | | | |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 352 12.9 | | | | |

혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 **가지돈민찌된장볶음**입니다.

제철 식재료: 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

**국없는날** 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1째 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.

저염메뉴

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.

**밥, 죽, 누룽지**

| 쌀 | 찹쌀 |
|---|---|
| 국내산 | 국내산 |

**배추김치**

| 배추 | 고춧가루 | 두부 | 콩비지 | 순두부 |
|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

**쇠고기(국거리용)**

| 국내산 | 수입산 |
|---|---|
| 국내산 | 호주산 |

**쇠고기(불고기용)**

| 수입산 |
|---|
| 국내산 |

**수산물**

| 오징어 |
|---|
| 국내산 |

**닭고기**

| 국내산 |
|---|

**돼지고기**

| 국내산 |
|---|

**식육 · 수산물 가공품**

| 떡갈비 | 햄 | 어묵 | 너비아니 | 탕수육 |
|---|---|---|---|---|
| 돈육(국내산) | 돈육(국내산) | 연육(베트남산) | 돈육(국내산) | 돈육(국내산) |

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, 김현우 영양사

# 2026년 11월 식단표

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

만 3~5세

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) 국없는날 | 5일(목) | 6일(금) ~계절밥상 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 누룽지죽 | 샤인머스캣 | 치즈죽② | 바나나 | 우유 |
| 점심 | 쌀밥<br>닭곰탕⑬⑮<br>떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑬ | 기장밥<br>근대장국⑤⑥⑬<br>쇠고기두부볶음⑤⑥⑬⑯<br>버섯나물⑬<br>깍두기⑬ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱<br>(호박양파국⑬)<br>달걀찜①<br>배추김치⑬<br>두유⑤<br>물만두⑤⑥⑩⑬/<br>둥글레차 | 수수밥<br>감잣국⑬<br>돼지고기시래기찜<br>⑤⑥⑩⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑬<br>찐빵⑥/두유⑤ | 쌀밥<br>두부탕국⑤⑥<br>*임연수구이⑤⑥<br>(닭살구이⑤⑮)<br>배추나물무침⑬<br>배추김치⑬<br>소보로빵①②④⑥/<br>우유② |
| 오후간식 | 간장비빔국수⑤⑥⑬ | 채소튀김⑤⑥/<br>옥수수차 | | | |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 518 21.4 | 487 19.3 | 598 22.4 | 527 22.3 | 566 23.7 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) |
| 오전간식 | 달걀죽① | 배 | 미역된장죽⑤⑥⑬ | 귤 | 우유 |
| 점심 | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥⑬<br>버섯제육볶음<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥<br>치킨너겟<br>⑤⑥⑩⑬<br>오색잡채⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>유부당면국⑤⑥⑬<br>로제소스닭살조림<br>②⑫⑬⑮<br>브로콜리무침<br>배추김치⑬ | 차조밥<br>*오징어콩나물국<br>⑤⑥⑬⑰<br>(달걀콩나물국①⑤⑬)<br>두부간장조림⑤⑥⑬<br>고사리나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬<br>감자버터구이②/<br>우유② | 쌀밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯<br>가지돈민찌된장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>시금치나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑬<br>프렌치토스트<br>①②⑤⑥/우유② |
| 오후간식 | 우동⑤⑥⑬ | 핫케이크①②⑤⑥/<br>우유② | 김가루주먹밥/보리차 | | |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 546 25.7 | 515 21.6 | 564 25.4 | 622 29.1 | 613 23.2 |
| 일자 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
| 오전간식 | 버섯죽 | 배 | 우유 | 바나나 | 우유 |
| 점심 | 쌀밥<br>수제비국⑥⑬<br>케첩미트볼⑤⑥⑬⑮<br>김구이<br>배추김치⑬ | 수수밥<br>안매운콩비지찌개<br>⑤⑩⑬<br>돈메추리알장조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>멸치조림⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 찹쌀밥<br>안매운부대찌개<br>⑤⑥⑩⑬<br>스크램블에그<br>①②⑤⑬<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑬<br>만두국② | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>두부햄볶음⑤⑩⑬<br>감자채볶음⑤⑬<br>배추김치⑬<br>양배추달걀전<br>①⑤⑥⑫⑬/둥글레차 | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>돈육짜장볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>파프리카샐러드①⑤<br>깍두기⑬<br>칼국수⑤⑥⑬ |
| 오후간식 | 시리얼/우유② | 카스테라①②⑥/<br>우유② | | | |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 601 24.5 | 648 26.7 | 532 25.8 | 467 20.1 | 597 19.8 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) |
| 오전간식 | 멸치영양죽⑬ | 귤 | 닭가슴살죽⑬⑮ | 단감 | 우유 |
| 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>순두부김국⑤⑥⑬<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬<br>청경채나물무침⑤⑥⑬<br>깍두기⑬ | 찹쌀밥<br>팽이버섯장국⑤⑥⑬<br>쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯<br>콩나물무침⑤⑬<br>배추김치⑬ | 쌀밥<br>황태국⑤⑥⑬<br>안매운제육볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>가지무침⑬<br>깍두기⑬ |
| 오후간식 | 롤케이크①②⑤⑥/<br>우유② | 유부국수①⑤⑥ | 딸기잼식빵②⑤⑥/<br>두유⑤ | 찐고구마/우유② | 볶음밥/보리차 |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 561 22.4 | 581 27.3 | 591 21.3 | 582 27.9 | 540 24.1 |
| 일자 | 30일(월) | | | | |
| 오전간식 | 쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑯ | | | | |
| 점심 | 쌀밥<br>감자미역국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮<br>돌깨무나물볶음<br>⑤⑥⑬<br>배추김치⑬ | | | | |
| 오후간식 | 프렌치토스트<br>①②⑤⑥/우유② | | | | |
| 열량(kcal) 단백질(g) | 474 17.9 | | | | |

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

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

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1째 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.

신메뉴

저염메뉴

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(불고기용) | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | 찹쌀 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 콩비지 | 순두부 | 국내산 | 수입산 | 오징어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 호주산 | 국내산 |

| 닭고기 | 돼지고기 | 식육 · 수산물 가공품 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 떡갈비 | 햄 | 어묵 | 너비아니 | 탕수육 |
| 국내산 | 국내산 | 돈육(국내산) | 돈육(국내산) | 연육(베트남산) | 돈육(국내산) | 돈육(국내산) |

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