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

2026년 11월 식단표

만 1~2세 – 오전간식죽식형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 국없는날	5일(목)	6일(금) 계절밥상	7일(토)
오전간식	누룽지죽	치즈죽②	시금치죽	미역된장죽⑤⑥⑬	무죽⑬	북어죽⑨⑬
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ (호박양파국⑬) 달걀찜① 배추김치⑬ 두유⑤	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ *임연수구이⑤⑥ (닭살구이⑤⑮) 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 다시마뭇국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	사과/우유②	채소튀김⑤⑥/ 옥수수차	토마토슬라이스⑫/ 플레인요구르트②	간장비빔국수⑤⑥⑬	배/우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	384 16.4	325 13.0	466 18.0	357 15.4	419 17.7	239 11.7

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	당근죽	애호박죽	근대죽⑬	고구마죽	달걀죽①	부추죽⑬
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 자당 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 *오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ (달걀콩나물국①⑤⑬) 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 저염 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	온메밀국수 ③⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬ 귤
오후간식	사과/우유②	과일요거트범벅	자른샤인머스켓/ 우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②	바나나/ 짜먹는요구르트②	
열량(kcal) 단백질(g)	393 18.7	365 14.5	424 18.8	439 21.1	454 17.3	222 10.1

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	두부양파죽⑤⑬	버섯죽	참깨죽	채소죽	김가루죽	연근죽
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 안매운콩비지찌개 ⑤⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	*새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ (닭살볶음밥 ①⑤⑥⑬⑮⑱) 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑱ 맑은유부국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	자른단감/우유②	카스테라①②⑥/ 우유②	귤/우유②	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/둥글레차	사과/두유⑤	
열량(kcal) 단백질(g)	444 19.9	462 19.3	391 18.7	320 14.9	435 15.7	271 9.3

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	감자죽	브로콜리죽	배추죽	닭가슴살죽⑬⑮	멸치영양죽⑬	두부당근죽⑤
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥ ⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬	우동⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 바나나
오후간식	자른샤인머스켓/ 우유②	유부국수①⑤⑥	키위/두유⑤	찐고구마/우유②	토마토슬라이스⑫/ 유아치즈②	
열량(kcal) 단백질(g)	417 16.5	405 19.4	447 16.8	430 20.5	435 18.5	259 7.4

일자	30일(월)
오전간식	쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑯
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 자염 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	귤/ 플레인요구르트②
열량(kcal) 단백질(g)	352 12.9

[신] 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 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.

신 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.

	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기(볶음국용)	쇠고기(용)		수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	수입산		오징어
원산지	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	외국산	국내 산	국내 산	한우		산	산
표시	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품								
			떡갈비		햄		어묵		너비아니		탕수육
	국내 산	국내 산	돈육	(국내산)	돈육	(국내산)	연육	(원양산)	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