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	자른샤인머스켓/우유	치즈죽②	토마토슬라이스⑫	누룽지죽	배
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 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
오후간식	채소튀김⑤⑥/옥수수차	단호박찜/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬	모닝빵①②⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차
열량(kcal) / 단백질(g)	392 / 16.6	354 / 15.7	440 / 17.0	380 / 17.1	412 / 16.2
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	귤/우유	애호박죽	배	고구마죽	귤
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑬ 배추김치⑬	차조밥 *오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ (닭걀콩나물국①⑤⑬) 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/바나나	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	432 / 20.7	406 / 17.8	477 / 12.5	344 / 16.5	434 / 17.2
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	배/우유	참깨죽	바나나	채소죽	파인애플슬라이스
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 곤대나물무침⑤⑥⑬ 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
오후간식	삶은달걀①/식혜	카스테라①②⑥/우유②	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬
열량(kcal) / 단백질(g)	444 / 22.7	474 / 19.9	333 / 16.3	387 / 17.3	328 / 11.0
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
오전간식	자른단감/우유	브로콜리죽	귤	멸치영양죽⑬	토마토슬라이스⑫
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 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스
열량(kcal) / 단백질(g)	470 / 19.6	426 / 20.5	412 / 15.9	418 / 17.7	396 / 15.3
일자	**30일(월)**				
오전간식	자른샤인머스켓/우유				
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬				
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차				
열량(kcal) / 단백질(g)	382 / 16.0				

[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.

신메뉴 / 저당메뉴 / 저염메뉴

[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(국 용)	쇠고기(조림용)	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	수입산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품							
			떡갈비		햄		어묵	너비아니	탕수육	
	국내산	국내산	쇠고기.돼지 (국내산)		돼지고기(국내산)		흰살생선(국내산)	쇠고기(국내산)	돼지고기(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, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

만 1~2세 - 야간연장형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자		2일(월)		3일(화)		4일(수) 국없는날		5일(목)		6일(금)	
저녁		차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 육개장⑤⑥⑬⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 (무채국⑤⑥⑬) 닭살애호박볶음⑤⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 고구마순볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	244	11.6	227	9.6	223	10.6	225	7.8	229	8.2
일자		9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
저녁		수수밥 버섯찌개⑤⑥⑬ 두부잡채⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 애호박맑은국⑤⑬ 돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑬		기장밥 북엇국①⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 사과무침 배추김치⑬		쌀밥 미역장국⑤⑬ 쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 순두부찌개①⑤⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	194	5.6	256	9.2	255	12.7	230	11.7	248	9.1
일자		16일(월)		17일(화)		18일(수) 국없는날		19일(목)		20일(금)	
저녁		기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ *삼치구이⑤ (두부구이⑤) 맛살채소무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 감잣국⑬ 달걀말이①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 (청국장찌개⑤⑬) 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 두부숙주국⑤⑨⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 김파국⑤⑥ 훈제오리배추찜⑬ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	228	11.9	260	12.3	267	10.4	244	9.0	298	8.8
일자		23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저녁		찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부완자전①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 *바지락미역국⑤⑥⑬⑱ (미역국⑤⑥) 찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬		수수밥 쇠고기청경채국 ⑤⑥⑬⑯ 달걀카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 연근참깨소스무침①⑤ 배추김치⑬		쌀밥 콩나물국⑤⑬ 돈사태무찜⑤⑥⑩⑬ 버섯나물볶음⑬ 깍두기⑬		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑬⑮ 김구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	288	11.0	268	12.4	303	12.3	209	11.5	204	12.3
일자		30일(월)									
저녁		차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬									
열량(kcal)	단백질(g)	269	16.0								

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.)

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

※ 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.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기(국 용)	쇠고기(조림 용)	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		동그랑땡		함박스테이크		치킨너겟	훈제오리	어묵	
	흰살생선(국내 산)		쇠고기.돼지(국내산)		쇠고기.돼지(국내산)		치킨(국내산)	오리고기(국내산)	흰살생선(국내 산)	

※ 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 - 야간연장형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자		2일(월)		3일(화)		4일(수) 국없는날		5일(목)		6일(금)	
저녁		차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 육개장⑤⑥⑬⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 (무채국⑤⑥⑬) 닭살애호박볶음⑤⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 고구마순볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	349	16.6	324	13.7	319	15.1	322	11.1	327	11.7
일자		9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
저녁		수수밥 버섯찌개⑤⑥⑬ 두부잡채⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 애호박맑은국⑤⑬ 돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑬		기장밥 북엇국①⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 사과무침 배추김치⑬		쌀밥 미역장국⑤⑬ 쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 순두부찌개①⑤⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	277	8.0	366	13.2	364	18.1	329	16.7	354	13.0
일자		16일(월)		17일(화)		18일(수) 국없는날		19일(목)		20일(금)	
저녁		기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ *삼치구이⑤ (두부구이⑤) 맛살채소무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 감잣국⑬ 달걀말이①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 (청국장찌개⑤⑬) 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 두부숙주국⑤⑨⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 김파국⑤⑥ 훈제오리배추찜⑬ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	326	17.0	372	17.6	382	14.9	348	12.8	426	12.5
일자		23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저녁		찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부완자전①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 *바지락미역국⑤⑥⑬⑱ (미역국⑤⑥) 찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬		수수밥 쇠고기청경채국 ⑤⑥⑬⑯ 달걀카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 연근참깨소스무침①⑤ 배추김치⑬		쌀밥 콩나물국⑤⑬ 돈사태무찜⑤⑥⑩⑬ 버섯나물볶음⑬ 깍두기⑬		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑬⑮ 김구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	411	15.7	383	17.7	433	17.5	299	16.4	291	17.6
일자		30일(월)									
저녁		차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬									
열량(kcal)	단백질(g)	384	22.9								

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.)

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

※ 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.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기(국 용)	쇠고기(조림 용)	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		동그랑땡		함박스테이크		치킨너겟	훈제오리	어묵	
	흰살생선(국내 산)		쇠고기.돼지(국내산)		쇠고기.돼지(국내산)		치킨(국내산)	오리고기(국내산)	흰살생선(국내 산)	

※ 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