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

2026년 11월 식단표

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

만 1~2세 - 오전간식죽식형

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 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 가자돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	은메밀국수 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 ⑤⑥⑩⑬⑯ 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 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	귤/ 플레인요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	352 / 12.9

[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 / 저당 메뉴 / 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.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기(국거리용)	쇠고기(불고기용)	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	수입산	오징어
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	한우	호주 산	원양 산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품							
	국내 산	국내 산	떡갈비		햄		어묵		너비아니	탕수육
			돼지고기 (국내산)		돼지고기 (국내산)		생선 (원양산)	돼지고기 (국내산)		돼지 (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 안매운육개장⑤⑥⑬⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 (무채국⑤⑥⑬) 닭살애호박볶음⑤⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 안매운김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 고구마순볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	237	11.9	230	10.2	225	10.3	229	7.9	215	7.7
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 안매운순두부찌개 ⑤⑨⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	184	5.4	257	9.2	249	12.7	234	11.5	253	8.9
일자		16일(월)		17일(화)		18일(수)		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)	221	11.9	258	12.4	273	10.3	257	9.2	294	8.9
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)	290	10.7	276	12.9	285	12.3	214	11.7	195	12.8
일자		30일(월)									
저녁		차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬									
열량(kcal)	단백질(g)	259	15.8								

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.)

[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(육우용)	쇠고기(육우용)	돼지고기	닭고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산		
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	한우	호주 산	국내 산	국내 산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		동그랑땡		함박스테이크		치킨너겟	훈제오리	어묵	
	생선 (중국산)		돼지고기 (국내 산)		돼지고기 (국내 산)		닭 (국내 산)	오리고기(칠면조산)	생선 (중국산)	

※ 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