| 발 행 일 | 26. 10. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 이혜정, 윤수정 |
| 시립SK테크노파크어린이집 | |

# 2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

| 담 당 | 원 장 |
|---|---|
| 노미자 | 윤복희 |

| 1주 | 2일(월) 488kcal 21g | 3일(화) 439kcal 19g | 4일(수) 390kcal 10g | 5일(목) 460kcal 19g | 6일(금) 419kcal 19g | 7일(토) 232kcal 8g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 사과 | 당근스틱/치즈② | 샤인머스캣 | 닭죽⑮ | 바나나 | 토마토⑫ |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>감잣국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>(애호박볶음⑤⑥) | 쌀밥/배추김치⑨<br>(들깨부추국⑤⑥)<br>훈제오리구이<br>어린잎두부샐러드⑤ | 그린데이<br>표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥<br>무채된장국⑤⑥<br>감자고로케①②⑤⑥<br>상추겉절이⑤⑥<br>배추김치⑨ | 발아현미밥/깍두기⑨<br>달걀양파국①⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>해초무침⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>양배추나물⑤⑥ | 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트② |
| 오후 | 소보로빵①②④⑥/우유② | 크림리조또② | (채식)군만두⑤⑥<br>/마시는요구르트② | 찐고구마/과채주스 | 구운달걀①/우유② | |
| **2주** | **9일(월) 447kcal 20g** | **10일(화) 526kcal 21g** | **11일(수) 412kcal 13g** | **12일(목) 502kcal 20g** | **13일(금) 442kcal 18g** | **14일(토) 351kcal 17g** |
| 오전 | 사과 | 시리얼⑤/우유② | 배 | 달걀채소죽① | 단감 | 우유② |
| 점심 | 기장밥/배추김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부조림⑤⑥<br>햄감자채볶음⑤⑥⑩ | 수수밥/배추김치⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>(달걀말이①⑤)<br>들깨무나물⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>건파래자반 | 쌀밥/깍두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>닭살허니버터조림②⑮<br>깻잎나물⑤⑥ | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>연두부찜*양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ | 바지락칼국수⑤⑥⑱<br>녹두전①⑤⑨⑩<br>깍두기⑨ |
| 오후 | 단호박튀김⑤⑥/우유② | 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ | 유부초밥⑤⑥/보리차 | 찐빔/우유② | 꿀호떡①②⑥/우유② | |
| **3주** | **16일(월) 475kcal 16g** | **17일(화) 512kcal 27g** | **18일(수) 465kcal 18g** | **19일(목) 421kcal 17g** | **20일(금) 389kcal 19g** | **21일(토) 255kcal 8g** |
| 오전 | 바나나 | 오이스틱/떠먹는요구르트② | 샤인머스캣 | 소고기죽⑯ | 키위 | 사과 |
| 점심 | HAPPY BIRTHDAY<br>쌀밥/배추김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥ | 차조밥/배추김치⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>(버섯조림⑤⑥) | 차조밥/배추김치⑨<br>근대국⑤⑥<br>언양불고기⑤⑥⑯<br>파프리카잡채⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>콩비지찌개⑤⑥⑨⑩<br>치즈달걀찜①②⑨<br>(연근조림⑤⑥) | 쌀밥/배추김치⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기두부조림⑤⑥⑯<br>구이김 | 감자수제비⑤⑥<br>두부부침*양념장⑤⑥<br>추가밥/깍두기⑨ |
| 오후 | 케이크①②⑥/우유② | 사골고기국수⑤⑥⑩⑯ | 모닝빵*딸기잼①②⑥/우유② | 찐감자/둥글레차 | 삶은달걀①/우유② | |
| **4주** | **23일(월) 362kcal 14g** | **24일(화) 465kcal 15g** | **25일(수) 461kcal 16g** | **26일(목) 467kcal 20g** | **27일(금) 480kcal 17g** | **28일(토) 354kcal 14g** |
| 오전 | 단감 | 파프리카스틱/치즈② | 배 | 당근죽 | 귤 | 우유② |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀실파국①⑤⑥<br>두부짜장조림⑤⑥<br>(숙주무침⑤⑥) | 흑미밥/배추겉절이<br>미역된장국⑤⑥<br>삼겹살채소볶음⑩<br>미나리나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮<br>코울슬로①⑤ | 쌀밥/깍두기⑨<br>설렁탕⑯<br>(두부굴소스볶음⑤⑥⑲)<br>시금치무침⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>오징어뭇국⑤⑥⑦<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>배추나물⑤⑥ | 쌀국수⑤⑥⑯<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬ |
| 오후 | 잔치국수①⑤⑥ | 단호박수프②⑥<br>/식빵반쪽①②⑥ | 물만두⑤⑥⑩<br>/저당마시는요구르트② | 과일샐러드①②⑤⑫/우유② | 참쌀꽉배기①②⑥/우유② | |
| **5주** | **30일(월) 384kcal 13g** | | | | | |
| 오전 | 배 | | | | | |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>느타리버섯국⑤⑥<br>닭살참깨무침①⑤⑮<br>감자케첩조림⑫ | | | | | |
| 오후 | 소고기우엉김밥⑤⑥⑯/보리차 | | | | | |

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.
* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

※ 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

**원산지 표시**

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부, 콩비지) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | ※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 | |
|---|---|---|
| ★오징어 | 9일(월) ★햄감자채볶음/ 햄 | 돼지고기: 국내산 |
| 국내산 | 10일(화) ★토마토스파게티/ 베이컨 | 돼지고기: 국내산 |
| | 25일(수) ★치킨까스 | 닭고기: 국내산 |

| 발 행 일 | 26. 10. 16. |
|---|---|
| 영 양 사 | 윤수정 |
| 시립SK테크노파크어린이집 | |

# 2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

| 담 당 | 원 장 |
|---|---|
| 노미자 | 윤복희 |

| | | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 열량/탄수화물 | 2일 253kcal 9g / 101kcal 2g | 3일 289kcal 11g / 164kcal 7g | 4일 288kcal 10g / 94kcal 6g | 5일 253kcal 9g / 22kcal 0g | 6일 249kcal 12g / 76kcal 4g |
| | 저녁 | 수수밥/배추김치⑨<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>애호박전①⑤⑥<br>감자조림⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>⭐소시지파프리카볶음⑤⑥⑩⑮<br>실곤약채소무침⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기버섯볶음⑤⑥⑯<br>무생채 | 현미밥/깍두기⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤⑥<br>브로콜리숙회*참깨소스①⑤ | 쌀밥/깍두기⑨<br>두부된장국⑤⑥<br>돼지고기카레볶음⑤⑥⑩<br>구이김 |
| 2주 | 열량/탄수화물 | 9일 213kcal 12g / 116kcal 5g | 10일 265kcal 13g / 22kcal 1g | 11일 236kcal 11g / 176kcal 7g | 12일 280kcal 7g / 27kcal 0g | 13일 263kcal 12g / 25kcal 1g |
| | 저녁 | 기장밥/배추김치⑨<br>아욱국⑤⑥<br>닭살장조림⑤⑥⑮<br>숙주나물무침⑤⑥ | 수수밥/배추김치⑨<br>달걀감잣국①⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜*쌈장⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>들깨뭇국⑤⑥<br>(돼지고기찹쌀구이⑤⑥⑩)<br>상추사과무침 | 쌀밥/깍두기⑨<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박볶음⑤⑥<br>마시는요구르트② | 쌀밥/배추김치⑨<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩<br>쑥갓두부무침⑤⑥ |
| 3주 | 열량/탄수화물 | 16일 300kcal 11g / 180kcal 7g | 17일 275kcal 12g / 54kcal 0g | 18일 250kcal 11g / 98kcal 4g | 19일 284kcal 11g / 16kcal 0g | 20일 253kcal 12g / 106kcal 2g |
| | 저녁 | 짜장라이스⑤⑥⑩<br>(순두부맑은국⑤⑥)<br>군만두①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 차조밥/배추김치⑨<br>소고기숙주국⑤⑥⑯<br>오이달걀볶음①⑤<br>새송이버섯볶음⑤⑥ | 차조밥/배추김치⑨<br>미역된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>귤 | 흑미밥/깍두기⑨<br>(두부부침*양념장⑤⑥)<br>파프리카무침⑤⑥<br>과채주스 | 쌀밥/배추김치⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>⭐동그랑땡전⑤⑥⑩⑯<br>콩나물무침⑤⑥ |
| 4주 | 열량/탄수화물 | 23일 266kcal 10g / 203kcal 7g | 24일 285kcal 7g / 145kcal 9g | 25일 317kcal 8g / 42kcal 1g | 26일 243kcal 8g / 20kcal 0g | 27일 291kcal 11g / 90kcal 3g |
| | 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박된장국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>당근라페 | ⭐김치볶음밥⑤⑥⑩⑮<br>미니우동⑤⑥<br>깍두기⑨<br>단감 | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨버섯국⑤⑥<br>삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩<br>마시는요구르트② | 쌀밥/깍두기⑨<br>시금치맑은국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤⑥<br>들깨양배추볶음⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>훈제오리양파볶음⑤⑥<br>건파래자반 |
| 5주 | 열량/탄수화물 | 30일 245kcal 10g / 73kcal 3g | | | | |
| | 저녁 | ⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩<br>순두부맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>토마토⑫ | | | | |

**[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

**[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.**

진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.

* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

## 추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

| | |
|---|---|
| 오전간식 | 오전간식 |
| 점심 | 점심 |
| 오후간식 | 오후간식 |
| - | 추가간식 |
| - | - |

② 석식 제공 기관

| | | |
|---|---|---|
| 오전간식 | 오전간식 | 오전간식 |
| 점심 | 점심 | 점심 |
| 오후간식 | 오후간식 | 오후간식 |
| - | 추가간식 | 석식 |
| 석식 | 석식 | 추가간식 |

## 원산지 표시

**[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3일(화) ⭐소시지파프리카볶음/ 소시지 | 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산 | 24일(화) ⭐김치볶음밥/ 햄 | 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산 |
| 13일(금) ⭐돈까스 | 돼지고기:국내산 | 30일(화) ⭐돈가스카레덮밥/ 돈까스 | 돼지고기:국내산 |
| 20일(금) ⭐동그랑땡전 | 돼지고기:국내산 | | |