2026년 11월 식단

만3-5세 / 간식강화형

관 명 (주공예능) 어린이집

명양시 : 박소담, 고은수

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	참치당근죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 훰닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	배/우유②	단호박찜/우유②	귤/치즈②	사과/우유②	배추채소전①⑤⑥/우유②
열량/단백질	601 28	620 28	611 27	599 27	658 25
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	시금치죽	쇠고기무죽⑯	두부청경채죽⑤	닭살배추죽⑮	고구마죽
점 심	쌀밥 다시마두챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 섬초나물 백김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	크로와상①②⑥/우유②	키위/액상요구르트②	찐고구마/우유②	단감/우유②
열량/단백질	626 22	673 28	605 20	664 22	616 22
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	쇠고기버섯죽⑯	잔멸치죽	찹쌀닭죽⑮	채소죽	순두부연근죽⑤
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 보리차 마전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 매추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/우유②	크림소스스파게티②⑥	귤/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②
열량/단백질	631 29	625 26	653 22	675 24	594 26
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	닭살무죽⑮	당근시금치죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑯	어묵양파죽⑤⑥	두부양배추죽⑤
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단감(~~[illegible]~~)/우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②	사과/두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②	배/우유②
열량/단백질	615 24	669 26	631 25	619 22	588 20
일자/요일	30(월)				
오전간식	감자죽⑤⑥				
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 매추리알동조림⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨				
오후간식	바나나/우유②				
열량/단백질	627 21				

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 경건적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 술늘을 제공(권장 영도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴

원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우
	백김치 배추		오징어	동태 명태		
	국내산		국내산	원양산		

가공품 원산지 표시	두부 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	참치 다랑어	훈제오리 오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	떡갈비 돼지고기	쇠고기	동그랑땡 돼지고기		
	국내산	국내산 한우	국내산		

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

- 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "배추"
- 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과"
- 제철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 섬초(시금치), 마 등
- 파란색 글씨 : 신선식품
- 보라색 글씨 : 국없는날

- **알레르기 유발 식품 표시제**
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)
  〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉
  〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉

- 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.
- 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공합니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

평택시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

만1-2세 / 간식강화형

관 명 (주공예능) 어린이집

영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	참치당근죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑭
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑭ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	배/우유②	단호박찜/우유②	귤/치즈②	사과/우유②	배추채소전①⑤⑥/우유②
열량/단백질	413 19	426 19	418 19	412 17	451 14
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 평택시	12(목)	13(금)
오전간식	시금치죽	쇠고기무죽⑭	두부청경채죽⑤	닭살배추죽⑮	고구마죽
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구매⑤⑥ 섬초나물 백김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 설렁탕⑭ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	크로와상①②⑥/우유②	키위/액상요구르트②	찐고구마/우유②	단감/우유②
열량/단백질	432 16	460 20	416 14	455 16	423 15
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	쇠고기버섯죽⑭	잔멸치죽	찹쌀닭죽⑮	채소죽	순두부연근죽⑤
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑭ 보리차 마전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/우유②	크림소스스파게티②⑥	귤/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②
열량/단백질	433 20	443 18	447 15	462 17	413 18
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	닭살무죽⑮	당근시금치죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑭	어묵양파죽⑤⑥	두부양배추죽⑤
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑭ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨	쌀밥 안매운돈육김장국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단감/우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②	사과/두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②	배/우유②
열량/단백질	422 17	458 18	432 17	425 15	405 14
일자/요일	30(월)				
오전간식	감자죽⑤⑥				
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑭ 알배추리알장조림⑤⑥⑭ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨				
오후간식	바나나/우유②				
열량/단백질	431 15				

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / '(추가)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴

원산지 표 시							가공품 원산지 표 시					
	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기		두부 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	참치 다랑어	훈제오리 오리고기
	배추김치 배추	고춧가루	백김치 배추	오징어	동태 명태			떡갈비 돼지고기	쇠고기	동그랑땡 돼지고기		

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "배추"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과"

* 재철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 섬초(시금치), 마 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

* 알레르기 유발 식품 표시제
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)
〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉
〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.