2026년 11월 식단

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만3-5세 / 일반형

기쁜어린이집

영양사:박소담

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	배		참치당근죽		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②			
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 참치두부조림⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		단호박찜/우유②		후리가케주먹밥⑤/매실차		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥/샤인머스켓			
열량/단백질	593	28	620	28	632	30	662	25	590	22		
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)컬러푸드DAY		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②		닭살배추죽⑮		단감/우유②			
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육간장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	구운달걀①/우유②		크로와상①②⑥/우유②		우동⑤⑥		찐고구마/우유②		김가루주먹밥/배			
열량/단백질	591	25	673	28	612	22	664	22	615	23		
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	배		찹쌀닭죽		귤/우유②		채소죽		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②			
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 보리차 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②		크림소스스파게티②⑥		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		참치볶음밥⑤/샤인머스켓			
열량/단백질	616	29	635	29	617	22	675	24	595	27		
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	단감/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		귤/우유②			
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수/배			
열량/단백질	623	21	669	26	595	24	619	22	605	23		
일자/요일	30(월)											
오전간식	바나나											
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨											
오후간식	고구마튀김⑤⑥/우유②											
열량/단백질	609	20										

<식단 구성>
*빨간색 글씨 : 신선식품
*보라색 글씨 : 국없는 날: 월 1회 저나트륨 식사를 위해 국대신 보리차 제공
*초록색 글씨: 경기도 건강과일
*핑크색 글씨: 어린이집 추가 제공
*매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료를 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단

원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산: 한우	국내산
	배추김치			오징어	동태	
	배추	고추가루			명태	
	국내산	국내산		국내산	러시아	

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

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

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근"
* 제철식재료 : 표고버섯, 토란대, 참나물, 고구마, 고등어, 사과, 포도, 토마토 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

* **식단안내문** : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.
* **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.〉
* **토요일은 운영하지 않습니다.** *분홍색으로 표시된 메뉴는 추가로 제공되는 식단입니다.
* **경기도에서 제공하는 건강과일을 추가로 제공합니다. (수급사정으로 과일이 변경될 수 있습니다.)**
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.

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

2026년 11월 식단

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만1-2세 / 일반형

기쁜어린이집

영양사:박소담

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	😊배		참치당근죽		귤/치즈②		단호박죽		😊사과/우유②			
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 😊참치두부조림⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 😊브로콜리참깨무침 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		단호박찜/우유②		후리가케주먹밥⑤/매실차		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤/샤인머스켓			
열량/단백질	408	19	426	19	432	21	453	18	407	15		
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)컬러푸드DAY		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	바나나		😊쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②		😊닭살배추죽⑮		😊단감/우유②			
점 심	쌀밥 😊다시마무챗국⑤⑥ 돈육간장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 😊삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	구운달걀①/우유②		크로와상①②⑥/우유②		우동⑤⑥		찐고구마/우유②		김가루주먹밥/배			
열량/단백질	407	17	460	20	420	14	455	16	422	16		
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	😊배		찹쌀닭죽		귤/우유②		채소죽		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②			
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 보리차 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 😊연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②		크림소스스파게티②⑥		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		참치볶음밥⑤/샤인머스켓			
열량/단백질	423	20	450	20	424	15	462	17	413	19		
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	😊단감/우유②		😊당근시금치죽⑤⑥		😊사과		어묵양파죽⑤⑥		귤/우유②			
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 😊시금치나물 깍두기⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수/배			
열량/단백질	428	15	458	18	409	17	425	15	416	16		
일자/요일	30(월)											
오전간식	바나나											
점 심	쌀밥 😊쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨											
오후간식	고구마튀김⑤⑥/우유②											
열량/단백질	418	14										

<식단 구성>
*빨간색 글씨 : 신선식품
*보라색 글씨 : 국없는 날: 월 1회 저나트륨 식사를 위해 국대신 보리차 제공
*초록색 글씨: 경기도 건강과일
*핑크색 글씨: 어린이집 추가 제공
*매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료를 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단

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

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

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

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근"
* 😊 제철식재료 : 표고버섯, 토란대, 참나물, 고구마, 고등어, 사과, 포도, 토마토 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.
* 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.〉
* 토요일은 운영하지 않습니다. *분홍색으로 표시된 메뉴는 추가로 제공되는 식단입니다.
* 경기도에서 제공하는 건강과일을 추가로 제공합니다. (수급사정으로 과일이 변경될 수 있습니다.)
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.

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