계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 아침식단

만1-2세

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은

단비어린이집

요일	월	화	수	목	금
구분/일	2	3	4	5	6
아침	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 백김치⑨	삼색채소주먹밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈민찌가지볶음 ⑤⑥⑩⑱ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은김칫국⑨ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	290/11/53	288/9/84	286/8/57	285/8/47	285/10/90
구분/일	9	10	11	12	13
아침	쌀밥 감자양파국 찐만두⑤⑥⑩ 백김치⑨	쌀밥 콩비지국⑤⑨ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	쌀밥 들깨배춧국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 스크램블에그①⑤ 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	299/9/63	291/8/72	292/13/120	289/13/94	291/12/304
구분/일	16	17	18	19	20
아침	쌀밥 콩가루된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩⑱ 백김치⑨	쌀밥 시래기맑은국 언양식불고기⑤⑥⑯ 백김치⑨	쌀밥 애호박젓국⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 깍두기⑨	쌀밥 청경채국 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	292/10/69	296/12/92	291/14/72	297/9/69	291/10/105
구분/일	23	24	25	26	27
아침	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육곤약볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 깍두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살간장구이 ⑤⑥⑮ 백김치⑨	쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 브로콜리무침 백김치⑨	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 연근유자청무침 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	292/11/64	293/11/88	295/21/59	296/13/55	290/9/42
구분/일	30				
아침	쌀밥 황태국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑯ 백김치⑨				
열량/단백질/칼슘	287/16/67				

원산지 표시

돼지고기	닭고기	백김치 배추	콩 (순두부,연두부,콩비지)	콩 (두부)	식육가공품 (어묵·햄· 소시지베이컨 등)		
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산		

언양식불고기	소고기탕국	소고기무조림			
소고기	소고기	소고기			
호주산	국내산 한우	호주산			

- 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종 * 해당 알레르기가 있는 아는 원으로 연락 부탁드립니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ✔제철과일: 귤, 유자, 사과, 배, 석류 등 / ✔제철채소: 배추, 시금치, 연근, 콜라비, 무, 늙은호박 등 / ✔제철해산물: 고등어, 굴, 꼬막, 홍합, 꽁치, 대하 등
* 제철과일은 수급상황에 따라 변경 가능합니다.
- '[redacted]' : 주 3회 이상 신선한 과일과 채소 간식제공 / 성장기 칼슘 제공을 위해 우유 1일 1회 권장합니다.
- 라구치즈리조또 : 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 신메뉴입니다.

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 점심식단

만1-2세

영양사 : 박소담

단비어린이집

일자/요일	2(월)		3(화) 생일		4(수) 견학		5(목)		6(금)	
오전간식	배		바나나		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②	
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 으깬감자샐러드①⑤ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		케이크①②⑥/요구르트②		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥	
열량/단백질	408	19	431	15	416	19	453	18	407	15
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)컬러푸드DAY		12(목)		13(금)	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②		닭살배추죽⑮		단감/우유②	
점심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼채구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①/우유②		크로와상①②⑥/우유②		우동⑤⑥		찐고구마/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질	412	18	460	20	420	14	455	16	422	16
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)	
오전간식	배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		채소스틱(파프리카)/파먹는요구르트⑦	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②		크림소스스파게티②⑥		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		참치볶음밥⑤	
열량/단백질	423	20	443	18	424	15	462	17	413	19
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	단감/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		귤/우유②	
점심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		잡곡밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수	
열량/단백질	428	15	458	18	409	17	425	15	416	16
일자/요일	30(월)		4(수) 견학							
오전간식	바나나									
점심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨		꼬마김밥①⑤⑬ 바나나							
오후간식	채소튀김⑤⑥/우유②									
열량/단백질	418	14	214	4						

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 과학과 계획과 등 각종도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 영양 풍과 같이 지난 한달에 따라 진수화된 메뉴과 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 사랑이식단 : 급식소의 운영형태에 따라 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 우드브릿지 : 제주 공공일 어린이집의 한식메뉴 식재료 선정 45년에 걸친식 노하우와 조리과정 보호하는 식단
- 비밀는 날 : 월1회 서 나무를 식사를 위해 국 내산 송능품 제공(관련 별도 안내예)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 라이트 색이 갖 성분을 함유하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- 알레르기 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/(추가)메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴

원산지 표시					가공품 원산지 표시				
밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기		두부	순두부	돈가스	참치	
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					콩	콩	돼지고기	다랑어	
국내산	국내산	국내산	국내산		외국산	국내산	국내산	원양산	
백김치		오징어	동태		떡갈비	동그랑땡	훈제오리		
배추			명태		돼지고기	돼지고기	오리고기		
국내산		원양산	러시아산		국내산	국내산	국내산		

쇠고기느타리버섯볶음	쇠고기무죽	설렁탕	쇠불고기덮밥	쇠고기단호박조림	쇠고기뭇국
소고기	소고기	사골	소고기	소고기	소고기
미국산	국내산 한우	호주산	호주산	미국산	국내산 한우

※ 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, 쑥조(사림치), 마 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국일논날

* 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 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 등록사설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 저녁식단

만1-2세

영양사 : 정초혜

단비 어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑩ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	246	13	225	10	247	14	276	9	264	11
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
저 녁	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 사금치된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	250	11	227	10	242	10	259	12	247	13
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
저 녁	쌀밥 숙주맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
열량/단백질	231	14	284	10	248	9	263	10	244	12
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
저 녁	쌀밥 쇠고기가지국⑤⑥⑯ 연두부찜*양념장⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨		굴소스닭살덮밥⑤⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 백김치⑨		쌀밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	249	9	218	12	239	12	226	12	228	12
일자/요일	30(월)									
저 녁	쌀밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채당근볶음⑤ 백김치⑨									
열량/단백질	240	10								

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 롤러스식단 : 방학 동과 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

원산지 표시										
밥		닭고기	돼지고기		가공품 원산지 표시	두부	동그랑땡	참치	연두부
쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	돼지고기	다랑어	콩
국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국내산	원양산	국내산
백김치		동태							
배추		명태							
국내산		러시아산							
쇠고기찜		쇠고기고구마조림		쇠고기뭇국		쇠고기가지국		쇠불고기	
소고기		소고기		소고기		소고기		소고기	
미국산		미국산		국내산 한우		국내산 한우		미국산	

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

* **야간연장형** : 연장보육 시 보통 소수의 인원에게 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다. (단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)

* **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 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기 있는 음식(절편, 백설기 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 아침식단

만3-5세

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은

단비어린이집

요일	월	화	수	목	금
구분/일	2	3	4	5	6
아침	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	삼색채소주먹밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈민찌가지볶음 ⑤⑥⑩⑱ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은김칫국⑨ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	394/15/74	381/11/108	392/10/64	395/11/59	395/13/114
구분/일	9	10	11	12	13
아침	쌀밥 감자양파국 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 콩비지국⑤⑨ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 들깨배춧국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	387/11/80	401/11/96	399/17/142	390/16/107	390/14/306
구분/일	16	17	18	19	20
아침	쌀밥 콩가루된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨	쌀밥 시래기맑은국 언양식불고기⑤⑥⑯ 배추김치⑨	쌀밥 애호박젓국⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 깍두기⑨	쌀밥 청경채국 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	394/14/90	397/16/124	403/18/96	400/12/91	387/13/138
구분/일	23	24	25	26	27
아침	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육곤약볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 깍두기⑨	쌀밥 둘깨미역국⑤⑥ 닭가슴살간장구이 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨	쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 연근유자청무침 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	400/15/87	376/13/106	395/27/79	380/15/61	386/11/49
구분/일	30				
아침	쌀밥 황태국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨				
열량/단백질/칼슘	394/20/78				

원산지 표시

돼지고기	닭고기	배추김치		콩 (순두부,연두부,콩비지)	콩 (두부)	식육가공품 (어묵·햄· 소시지·비엔 등)
		배추	고춧가루			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산

언양식불고기	소고기탕국	소고기무조림
소고기	소고기	소고기
호주산	국내산 한우	호주산

- 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종 * 해당 알레르기가 있는 아는 원으로 연락 부탁드립니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ✔체철과일: 귤, 유자, 사과, 배, 석류 등 / ✔체철채소: 배추, 시금치, 연근, 콜라비, 무, 늙은호박 등 / ✔제철해산물: 고등어, 굴, 꼬막, 홍합, 꽁치, 대하 등
* 제철과일은 수급상황에 따라 변경 가능합니다.
- '[redacted]' : 주 3회 이상 신선한 과일과 채소 간식제공 / 성장기 칼슘 제공을 위해 우유 1일 1회 권장합니다.
- 라구치즈리조또 : 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 신메뉴입니다.

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

2026년 11월 점심식단

만3-5세

영양사 : 박소담

단비어린이집

일자/요일	2(월)		3(화) 생일		4(수) 견학		5(목)		6(금)	
오전간식	배		바나나		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 으깬감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		꼬마김밥①⑤⑬ 바나나		잡곡밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		케이크①②⑥/요구르트②		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥	
열량/단백질	593	28	627	21	329	6	662	25	590	22
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)컬러푸드DAY		12(목)		13(금)	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②		닭살배추죽⑮		단감/우유②	
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①/우유②		크로와상①②⑥/우유②		우동⑤⑥		찐고구마/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질	598	25	673	28	612	22	664	22	615	23
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)	
오전간식	배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②		크림소스스파게티②⑥		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		참치볶음밥⑤	
열량/단백질	616	29	625	26	617	22	675	24	595	27
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	단감/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		귤/우유②	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		잡곡밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수	
열량/단백질	623	21	669	26	595	24	619	22	605	23
일자/요일	30(월)									
오전간식	바나나									
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨									
오후간식	채소튀김⑤⑥/우유②									
열량/단백질	609	20								

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 가끔 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 건강이 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

원산지 표시						가공품 원산지 표시				
밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기			두부	순두부	돈가스	참치
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)						콩	콩	돼지고기	다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국내산	국내산	원양산
배추김치		오징어	동태			떡갈비	동그랑땡	훈제오리	
배추	고춧가루		명태			돼지고기	돼지고기	오리고기	
국내산	국내산	원양산	러시아산			국내산	국내산	국내산	

쇠고기느타리버섯볶음	쇠고기무죽	설렁탕	쇠불고기덮밥	쇠고기단호박조림	쇠고기뭇국
소고기	소고기	사골	소고기	소고기	소고기
미국산	국내산 한우	호주산	호주산	미국산	국내산 한우

※ 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 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.

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 저녁식단

만3-5세

영양사 : 정초혜

단위 어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 곤대나물⑤⑥ 배추김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑩ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질	379	20	347	16	381	22	425	14	406	18
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
저 녁	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	384	18	349	16	372	16	399	18	380	20
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
저 녁	쌀밥 숙주맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
열량/단백질	356	21	438	16	383	14	405	16	396	19
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
저 녁	쌀밥 쇠고기가지국⑤⑥⑯ 연두부찜*양념장⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨		굴소스닭살덮밥⑤⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질	384	14	336	19	368	19	348	18	350	18
일자/요일	30(월)									
저 녁	쌀밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨									
열량/단백질	369	15								

식단구성 안내

- 생활식단 : 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

원산지 표시						가공품 원산지 표시				
밥		닭고기	돼지고기			두부	동그랑땡	참치	연두부	
쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	돼지고기	다랑어	콩	
국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국내산	원양산	국내산	
배추김치		동태								
배추	고춧가루	명태								
국내산	국내산	러시아산								

쇠고기찜	쇠고기고구마조림	쇠고기뭇국	쇠고기가지국	쇠불고기
소고기	소고기	소고기	소고기	소고기
미국산	미국산	국내산 한우	국내산 한우	미국산

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

* **야간연장형** : 연장보육 시 보통 소수의 인원에게 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다. (단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)

* **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 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기 있는 음식(절편, 백설기 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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