평택시 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 식단표 (만1-2세 간식강화형)

영양사 : 박소담, 고은수

	일자 / 요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
1주	오전간식	콩나물죽⑤⑥	참치당근죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯
	점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨
		2학기 학부모 상담기간				
	오후간식	배+우유②	단호박찜+우유②	귤+치즈②	사과+우유②	배추채소전①⑤⑥ 우유②
	열량/단백질	413/19	426/19	418/19	412/17	451/14
2주	일자 / 요일	9일(월)	10일(화)	11일(수) 컬러푸드DAY	12일(목)	13일(금)
	오전간식	시금치죽	쇠고기무죽⑯	두부청경채죽⑤	닭살배추죽⑮	
	점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨ 어린이집지도점검	동탄 네이처스케이프 견학 ★나들이식단★ 쇠고기김가루주먹밥
	오후간식	바나나+우유②	크로와상①②⑥ 우유②	키위+액상요구르트②	찐고구마+우유②	
	열량/단백질	432/16	460/20	416/14	455/16	
3주	일자 / 요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)국 없는날	19일(목)	20일(금) HAPPY BIRTHDAY
	오전간식	쇠고기버섯죽⑯	잔멸치죽	찹쌀닭죽⑮	채소죽	참깨죽
	점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨ 숲체험(유아반)	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드+오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 수제순살치킨⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨ 생일파티
	오후간식	배+우유②	크림소스스파게티②⑥	귤+우유②	후레쉬번①②⑥+우유②	케이크①②⑥+우유②
	열량/단백질	433/20	443/18	447/15	462/17	443/16
4주	일자 / 요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
	오전간식	닭살무죽⑮	당근시금치죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑯	어묵양파죽⑤⑥	두부양배추죽⑤
	점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음 ⑤⑥⑮ 무생채+백김치⑨ 김장체험	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨ 소방대피훈련	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨ 찾아오는 동물원
	오후간식	단감+우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ 우유②	사과+두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫ 우유②	귤+우유②
	열량/단백질	422/17	458/18	432/17	425/15	405/14
	일자 / 요일	30일(월)				
	오전간식	감자죽⑤⑥				
	점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨				
	오후간식	바나나+우유②				
	열량/단백질	431/51				

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)

원산지 표시

밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골	가공품 원산지 표시	두부	순두부	참치		
쌀(백미, 찹쌀)					쇠고기		콩	콩	다랑어		
국내산		국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우		국내산	국내산	원양산		
백김치		동태					떡갈비		돈까스		
배추		명태					돼지고기	닭고기	돼지고기		
국내산		국내산					국내산	국내산	국내산		

평택시 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 식단표 (만3-5세 간식강화형)

어린이집

영양사 : 박소담, 고은수

	일자 / 요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
1주	오전간식	콩나물죽⑤⑥	참치당근죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯
	점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
		2학기 학부모 상담기간				
	오후간식	배+우유②	단호박찜+우유②	귤+치즈②	사과+우유②	배추채소전①⑤⑥ 우유②
	열량/단백질	601/28	620/28	611/27	599/27	658/25
2주	일자 / 요일	9일(월)	10일(화)	11일(수) 컬러푸드DAY	12일(목)	13일(금)
	오전간식	시금치죽	쇠고기무죽⑯	두부청경채죽⑤	닭살배추죽⑮	
	점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨ 어린이집지도점검	 ★나들이식단★ 쇠고기김가루주먹밥
	오후간식	바나나+우유②	크로와상①②⑥ 우유②	키위+액상요구르트②	찐고구마+우유②	
	열량/단백질	626/22	673/28	605/20	664/22	
3주	일자 / 요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)국 없는날	19일(목)	20일(금) HAPPY BIRTHDAY
	오전간식	쇠고기버섯죽⑯	잔멸치죽	찹쌀닭죽⑮	채소죽	참깨죽
	점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨ 숲체험(유아반)	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드+오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 수제순살치킨⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨ 생일파티
	오후간식	배+우유②	크림소스스파게티②⑥	귤+우유②	후레쉬번①②⑥+우유②	케이크①②⑥+우유②
	열량/단백질	631/29*	625/26	653/22	675/24	646/22
4주	일자 / 요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
	오전간식	닭살무죽⑮	당근시금치죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑯	어묵양파죽⑤⑥	두부양배추죽⑤
	점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채+배추김치⑨ 김장체험	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 소방대피훈련	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨ 찾아오는 동물원
	오후간식	단감+우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ 우유②	사과+두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫ 우유②	귤+우유②
	열량/단백질	615/24	669/26	631/25	619/22	588/20
	일자 / 요일	30일(월)				
	오전간식	감자죽⑤⑥				
	점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨				
	오후간식	바나나+우유②				
	열량/단백질	627/21				

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)

원산지 표시

밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골	가공품 원산지 표시	두부	순두부	참치		
쌀(백미, 찹쌀)					쇠고기		콩	콩	다랑어		
국내산		국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우		국내산	국내산	원양산		
배추김치		돈태					떡갈비		돈까스		
배추	고춧가루	명태					돼지고기	닭고기	돼지고기		
국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산		