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

2026년 11월 식단

만1-2세 / 일반형

희소 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) /건강과일	6(금)
오전간식	㊀배	참치당근죽	귤/치즈②	단호박죽	㊀사과/우유②
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이⑬ ㊀참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑱ ㊀브로콜리참깨무침 백김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑥⑨/우유②	단호박찜/우유②	후리가케주먹밥⑤	롤케이크①②⑥/우유②	배추채소전①⑤⑥
열량/단백질	408 19	426 19	416 19	453 18	407 15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)컬러푸드DAY	12(목) /건강과일	13(금)
오전간식	바나나	㊀쇠고기무죽⑯	키위/액상요구르트②	㊀닭살배추죽⑮	㊀단감/우유②
점심	쌀밥 ㊀다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ ㊀삶치구이⑬ ㊀시금치나물 백김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ●상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀②/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) 나들이 식단	19(목) /건강과일	20(금)
오전간식	㊀배	잔멸치죽		채소죽	채소스틱과프레카/떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑱ 바나나	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ ㊀연근흑임자소스무침①⑥⑧ 백김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	크림소스스파게티②⑥		후레쉬번①②⑥/우유②	참치볶음밥⑤
열량/단백질	423 20	443 18	225 5	462 17	413 19
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) /건강과일	27(금)
오전간식	㊀단감/우유②	㊀당근시금치죽⑤⑥	㊀사과	어묵양파죽⑤⑥	귤/우유②
점심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑱ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑱ ㊀무생채 백김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ ㊀시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 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)				
오전간식	바나나				
점심	쌀밥 ㊀쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨				
오후간식	고구마튀김③⑤/우유②				
열량/단백질	418 14				

식단구성 안내

- [redacted]

원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기	가공품 원산지 표시	두부 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	참치 다랑어	훈제오리 오리고가
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)											
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	배추김치		백김치		동태			떡갈비		등그랑땡		
	배추	고춧가루	배추	오징어	명태			돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			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"
* ㊀ 제철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 삼치, 사과, 참치, 마늘
* 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.〉
* **'(or)'** 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, **'(추가:)'** 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다.
* **'(or)', '(추가:)'**메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

2026년 11월 식단

만3-5세 / 일반형

희소 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	㊀배	참치당근죽	귤/치즈②	단호박죽	㊀사과/우유②
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이⑬ ㊀참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑱ ㊀브로콜리참깨무침 백김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	팥기쟘샌드위치①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	후리가케주먹밥⑤	롤케이크①②⑥/우유②	배추채소전①⑤⑥
열량/단백질	593 28	620 28	607 28	662 25	590 22
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	바나나	㊀쇠고기무죽⑯	키위/액상요구르트②	㊀닭살배추죽⑮	㊀단감/우유②
점 심	쌀밥 ㊀다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ ㊀삼채구이⑬ ㊀시금치나물 백김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ ●상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 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) 나들이 식단	19(목)	20(금)
오전간식	㊀배	잔멸치죽		채소죽	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑯ 바나나	쌀밥 돈민짜순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ ㊀연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	크림소스스파게티②⑥		후레쉬번①②⑥/우유②	참치볶음밥⑤
열량/단백질	423 20	443 18	225 5	462 17	413 19
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	㊀단감/우유②	㊀당근시금치죽⑤⑥	㊀사과	어묵양파죽⑤⑥	귤/우유②
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑭ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑬ ㊀무생채 백김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ ㊀시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨
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 ㊀쇠고기못국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨				
오후간식	고구마튀김⑤⑥/우유②				
열량/단백질	609 20				

식단구성 안내

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

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

가공품 원산지 표시	두부 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	참치 다랑어	훈제오리 오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	떡갈비		동그랑땡		
	돼지고기	쇠고기	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"●
* ㊀ 제철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 생강, 사과, 차, 마늘 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.〉
* '(or)' 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, '(추가:)' 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다.
* '(or)', '(추가:)'메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 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 둥록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.