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

# 2026년 11월 식단

만1-2세 / 간식강화형

## 사랑으로어린이집

영양사 : 박소담, 고은수

| 일자/요일 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 콩나물죽⑤⑥ | 참치당근죽 | 미역죽⑤⑥ | 단호박죽 | 쇠고기브로콜리죽⑯ | |
| | 쌀밥 | 현미밥 | 쌀밥 | 흑미밥 | 쌀밥 | |
| | 두부맑은국⑤⑥ | 미역국⑤⑥ | 근대된장국⑤⑥ | 어묵국⑤⑥ | 감자맑은국⑤⑥ | |
| 점 심 | 찜닭⑤⑥⑮ | 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ | 달걀말이①⑤ | 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ | 돈육장조림⑤⑥⑩ | |
| | 김자반⑤ | 콩나물무침⑤ | 참치무조림⑤⑥ | 브로콜리참깨무침 | 가지볶음⑤⑥ | |
| | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | |
| 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) 컬러푸드DAY | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 시금치죽 | 쇠고기무죽⑯ | 두부청경채죽⑤ | 닭살배추죽⑮ | 고구마죽 | |
| | 쌀밥 | 잡곡밥 | 쌀밥 | r수수밥 | 쌀밥 | |
| | 다시마무챗국⑤⑥ | 쑥갓두부된장국⑤⑥ | 온도토리묵국⑤⑥ | 설렁탕⑯ | 애호박맑은국⑤⑥ | |
| 점 심 | 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ | 가자미구이⑤⑥ | 닭갈비⑤⑥⑮ | 두부조림⑤⑥ | 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ | |
| | 우엉조림⑤⑥ | 쇠초나물(or시금치나물) | 상추사과무침⑤⑥ | 청경채나물 | 배추잡채⑤⑥ | |
| | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | 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) | 21(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 쇠고기버섯죽⑯ | 잔멸치죽 | 찹쌀닭죽⑮ | 채소죽 | 순두부연근죽⑤ | |
| | 쌀밥 | 차조밥 | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ | 찹쌀밥 | 쌀밥 | |
| | 아욱된장국⑤⑥ | 유부맑은국⑤⑥ | 숭늉 | 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ | 북엇국⑤⑥ | |
| 점 심 | 닭볶음탕⑤⑥⑮ | 돼지고기찜⑤⑥⑩ | 부추전⑤⑥ | 메추리알케첩볶음①⑤⑫ | 훈제오리배추찜 | |
| | 잔멸치볶음⑤⑥ | 숙주나물무침 | 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ | 연근흑임자소스무침①⑤⑥ | 감자채당근볶음⑤⑥ | |
| | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | 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) | 28(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 닭살무죽⑮ | 당근시금치죽⑤⑥ | 쇠고기가지죽⑯ | 어묵양파죽⑤⑥ | 두부양배추죽⑤ | |
| | 쌀밥 | 기장밥 | 쌀밥 | 현미밥 | 쌀밥 | |
| | 달걀팟국① | 콩나물국⑤ | r돈육백김칫국⑤⑥⑨⑩ | 맑은동태국⑤⑥ | 시래기된장국⑤⑥ | |
| 점 심 | 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ | 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ | 어묵조림⑤⑥ | 두부강정⑤⑥ | 돼지고기수육⑩ | |
| | 가지나물 | 무나물 | 시금치나물 | 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ | 청포묵김가루무침⑤⑥ | |
| | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 깍두기⑨ | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 단감/우유② | 바나나팬케이크①②⑤⑥/우유② | 사과/두유⑤ | 토마토달걀볶음①⑤⑫/우유② | /우유② | |
| 열량/단백질 | 422 17 | 458 18 | 432 17 | 425 15 | 405 14 | |

| 일자/요일 | 30(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 감자죽⑤⑥ |
| | 쌀밥 |
| | 쇠고기뭇국⑯ |
| 점 심 | 메추리알장조림①⑤⑥) |
| | 새송이버섯볶음⑤ |
| | 배추김치⑨ |
| 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 | 누룽지 | 돼지고기 | 닭고기 | 쇠고기 | 사골 | | 두부 | 순두부 | 돈가스 | 참치 | 훈제오리 |
| | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀) | | | | | 쇠고기 | | 콩 | 콩 | 돼지고기 | 다랑어 | 오리고기 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 |
| | 배추김치 | | | 오징어 | 동태 | | | 떡갈비 | | 동그랑땡 | | |
| | 배추 | 고춧가루 | | | 명태 | | | 돼지고기 | 쇠고기 | 돼지고기 | | |
| | 국내산 | 국내산 | | 원양산 | 원양산 | | | 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 "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

* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* 알레르기 유발 식품 표시제 *경기도 어린이 건강과일 제공.

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)', '(추가:)', '플러스간식' 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.**

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

# 2026년 11월 식단

만3-5세 / 간식강화형

## 사랑으로어린이집

영양사 : 박소담, 고은수

| +4:22+4:2 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 콩나물죽⑤⑥ | 참치당근죽 | 미역죽⑤⑥ | 단호박죽 | 쇠고기브로콜리죽⑯ | |
| 점 심 | 쌀밥<br>두부맑은국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>미역국⑤⑥<br>돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>참치무조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>어묵국⑤⑥<br>쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리참깨무침<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | |
| 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)컬러푸드DAY** | **12(목)** | **13(금)** | **14(토)** |
| 오전간식 | 시금치죽 | 쇠고기무죽⑯ | 두부청경채죽⑤ | 닭살배추죽⑮ | 고구마죽 | |
| 점 심 | 쌀밥<br>다시마무챗국⑤⑥<br>돈육된장주물럭⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>쑥갓두부된장국⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>섬초나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 「수수밥<br>설렁탕⑯<br>두부조림⑤⑥<br>청경채나물<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>배추잡채⑤⑥<br>깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 바나나/우유② | 크로와상①②⑥(or설기떡)/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)** | **21(토)** |
| 오전간식 | 쇠고기버섯죽⑯ | 잔멸치죽 | 찹쌀닭죽⑮ | 채소죽 | 순두부연근죽⑤ | |
| 점 심 | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨ | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑯<br>숭늉<br>부추전⑤⑥<br>구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀밥<br>돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩<br>메추리알케첩볶음①⑤⑫<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>훈제오리배추찜<br>감자채당근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 배/우유② | 크림소스스파게티②⑥ | 귤/우유② | 후레쉬번①②⑥/우유② | 채소스틱(파프리카)/떡먹는요구르트② | |
| 열량/단백질 | 631 29 | 625 26 | 653 22 | 675 24 | 594 26 | |
| **일자/요일** | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)** | **26(목)** | **27(금)** | **28(토)** |
| 오전간식 | 닭살무죽⑮ | 당근시금치죽⑤⑥ | 쇠고기가지죽⑯ | 어묵양파죽⑤⑥ | 두부양배추죽⑤ | |
| 점 심 | 쌀밥<br>달걀팟국①<br>쇠고기단호박조림⑤⑥⑯<br>가지나물<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮<br>무나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩<br>어묵조림⑤⑥<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은동태국⑤⑥<br>두부강정⑤⑥<br>양배추굴소스볶음⑤⑥⑱<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>청포묵김가루무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 단감/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<br>쇠고기뭇국⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 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 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 표시 | 밥, 죽 | 누룽지 | 돼지고기 | 닭고기 | 쇠고기 | 사골 쇠고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀) | | | | | |
| | 배추김치 | | 오징어 | 동태 | | |
| | 배추 | 고춧가루 | | 명태 | | |

| 가공품 원산지 표시 | 두부 | 순두부 | 돈가스 | 참치 | 훈제오리 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 콩 | 콩 | 돼지고기 | 다랑어 | 오리고기 |
| | 떡갈비 | | 동그랑땡 | | |
| | 돼지고기 | 쇠고기 | 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"
* 제철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 섬초(시금치), 마 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)', '(추가:)', '플러스간식' 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 등근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기 있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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