2026 - 11월

# 시립배꽃마을어린이집 11월 식단

영양사 : 박소담

만 3~5 세 일반형

| 주 | 구분 | 월 | | 화 | | 수 | | 목 | | 금 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 날짜 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |
| | 오전간식 | 배 | | 참치당근죽 | | 귤/치즈② | | 단호박죽 | | 사과/우유② | |
| | 점심 | 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 | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유② | | 단호박찜/우유② | | 후리가케주먹밥⑤ | | 롤케이크①②⑥/우유② | | 배추채소전①⑤⑥ | |
| | 열량/단백질 | 593 | 28 | 620 | 28 | 607 | 28 | 662 | 25 | 590 | 22 |
| 2주 | 날짜 | 9 | | 10 | | 11(수) | | 12 | | 13 | |
| | 오전간식 | 바나나 | | 쇠고기무죽⑯ | | 키위/액상요구르트② | | 닭살배추죽⑮ | | 단감/우유② | |
| | 점심 | 쌀밥<br>다시마무챗국⑤⑥<br>돈육된장주물럭⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 잡곡밥<br>쑥갓두부된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<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 | 구운달걀①/우유② | | 크로와상①②⑥/우유② | | 우동⑤⑥ | | 찐고구마/우유② | | 김가루주먹밥 | |
| | 열량/단백질 | 598 | 25 | 673 | 28 | 612 | 22 | 664 | 22 | 615 | 23 |
| 3주 | 날짜 | 16 | | 17 | | 18국없는날 | | 19 | | 20 | |
| | 오전간식 | 배 | | 잔멸치죽 | | 귤/우유② | | 채소죽 | | 파프리카/떠먹는요구르트② | |
| | 점심 | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 쌀밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨ | | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑯<br>숭늉<br>부추전⑤⑥<br>구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 쌀밥<br>돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩<br>메추리알케첩볶음①⑤⑫<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>훈제오리배추찜<br>감자채당근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | |
| | 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩/우유② | | 크림소스스파게티②⑥ | | 곤약어묵탕⑤⑥ | | 후레쉬번①②⑥/우유② | | 참치볶음밥⑤ | |
| | 열량/단백질 | 616 | 29 | 625 | 26 | 617 | 22 | 675 | 24 | 595 | 27 |
| 4주 | 날짜 | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | |
| | 오전간식 | 단감/우유② | | 당근시금치죽⑤⑥ | | 사과 | | 어묵양파죽⑤⑥ | | 배/우유② | |
| | 점심 | 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 | 다진유부주먹밥⑤ | | 바나나팬케이크①②⑤⑥/우유② | | 찐감자/두유⑤ | | 토마토달걀볶음①⑤⑫/우유② | | 멸치쌀국수 | |
| | 열량/단백질 | 623 | 21 | 669 | 26 | 595 | 24 | 619 | 22 | 605 | 23 |
| 5주 | 날짜 | 30 | | | | | | | | | |
| | 오전간식 | 바나나 | | | | | | | | | |
| | 점심 | 쌀밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | | | | | | | | | |
| | 오후간식 | 고구마튀김⑤⑥/우유② | | | | | | | | | |
| | 열량/단백질 | 609 | 20 | | | | | | | | |



| 원산지 표시 | | | | | | | 가공품 원산지 표시 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥. 죽 | 누룽지 | 돼지고기 | 닭고기 | 쇠고기 | 사골 | | 두부 | 순두부 | 돈가스 | 참치 |
| 쌀(백미,현미,흑미,찹쌀) | | | | | 쇠고기 | | 콩 | 콩 | 돼지고기 | 다랑어 |
| 국산 | | 국산 | 국산 | 국산한우 | 국산 | | 국산 | 국산 | 국산 | 원양산 |
| 배추김치 | | 오징어 | 동태 | | | | 떡갈비 | 동그랑땡 | | |
| 배추 | 고춧가루 | | 명태 | | | | 돼지고기 | 돼지고기 | | |
| 국산 | 국산 | 국산 | 러시아 | | | | 국산 | 국산 | | |

★본 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록기관의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

★영유아에게 특정채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 푸드 브릿지 이달의 식재료는 "배추", 컬러푸드 데이 이달의 식재료는 "사과"입니다.

★알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유② 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.

★모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 표준레시피 안내문을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공됩니다.

★만 1~2세 원아의 경우 만 3~5세 기준으로 해당 제공량의 65%를 반영하여 제공함을 안내드립니다.

★ 표시는 제철 식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.


'놀이하며 자라고 놀이하며 배우는 곳'

시립배꽃마을어린이집

Tel 031) 651-2329 / Fax 031) 657-2360

2026 - 11월

# 시립배꽃마을어린이집 11월 식단

영양사 : 박소담

만 1~2 세 일반형

| 주 | 구분 | 월 | | 화 | | 수 | | 목 | | 금 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 날짜 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |
| | 오전간식 | 배 | | 참치당근죽 | | 귤/치즈② | | 단호박죽 | | 사과/우유② | |
| | 점심 | 쌀밥<br>두부맑은국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>김자반⑤<br>백김치⑨ | | 현미밥<br>미역국⑤⑥<br>돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | | 쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>참치무조림⑤⑥<br>백김치⑨ | | 흑미밥<br>어묵국⑤⑥<br>쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리참깨무침<br>백김치⑨ | | 쌀밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | |
| | 오후간식 | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유② | | 단호박찜/우유② | | 후리가케주먹밥⑤ | | 롤케이크①②⑥/우유② | | 배추채소전①⑤⑥ | |
| | 열량/단백질 | 408 | 19 | 426 | 19 | 416 | 19 | 453 | 18 | 407 | 15 |
| 2주 | 날짜 | 9 | | 10 | | 11(수) | | 12 | | 13 | |
| | 오전간식 | 바나나 | | 쇠고기무죽⑯ | | 키위/액상요구르트② | | 닭살배추죽⑮ | | 단감/우유② | |
| | 점심 | 쌀밥<br>다시마무챗국⑤⑥<br>돈육된장주물럭⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>백김치⑨ | | 잡곡밥<br>쑥갓두부된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>섬초나물<br>백김치⑨ | | 쌀밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>상추사과무침⑤⑥<br>백김치⑨ | | 수수밥<br>설렁탕⑯<br>두부조림⑤⑥<br>청경채나물<br>깍두기⑨ | | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>배추잡채⑤⑥<br>깍두기⑨ | |
| | 오후간식 | 구운달걀①/우유② | | 크로와상①②⑥/우유② | | 우동⑤⑥ | | 찐고구마/우유② | | 김가루주먹밥 | |
| | 열량/단백질 | 412 | 18 | 460 | 20 | 420 | 14 | 455 | 16 | 422 | 16 |
| 3주 | 날짜 | 16 | | 17 | | 18국없는날 | | 19 | | 20 | |
| | 오전간식 | 배 | | 잔멸치죽 | | 귤/우유② | | 채소죽 | | 파프리카/떠먹는요구르트② | |
| | 점심 | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | | 쌀밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨ | | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑯<br>숭늉<br>부추전⑤⑥<br>구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥<br>백김치⑨ | | 쌀밥<br>돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩<br>메추리알케첩볶음①⑤⑫<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>백김치⑨ | | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>훈제오리배추찜<br>감자채당근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | |
| | 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩/우유② | | 크림소스스파게티②⑥ | | 곤약어묵탕⑤⑥ | | 후레쉬번①②⑥/우유② | | 참치볶음밥⑤ | |
| | 열량/단백질 | 423 | 20 | 443 | 18 | 424 | 15 | 462 | 17 | 413 | 19 |
| 4주 | 날짜 | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | |
| | 오전간식 | 단감/우유② | | 당근시금치죽⑤⑥ | | 사과 | | 어묵양파죽⑤⑥ | | 배/우유② | |
| | 점심 | 쌀밥<br>달걀팟국①<br>쇠고기단호박조림⑤⑥⑯<br>가지나물<br>깍두기⑨ | | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮<br>무나물<br>백김치⑨ | | 쌀밥<br>안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩<br>어묵조림⑤⑥<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | | 쌀밥<br>맑은동태국⑤⑥<br>두부강정⑤⑥<br>양배추굴소스볶음⑤⑥⑱<br>백김치⑨ | | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>청포묵김가루무침⑤⑥<br>백김치⑨ | |
| | 오후간식 | 다진유부주먹밥⑤ | | 바나나팬케이크①②⑤⑥/우유② | | 찐감자/두유⑤ | | 토마토달걀볶음①⑤⑫/우유② | | 멸치쌀국수 | |
| | 열량/단백질 | 428 | 15 | 458 | 18 | 409 | 17 | 425 | 15 | 416 | 16 |
| 5주 | 날짜 | 30 | | | | | | | | | |
| | 오전간식 | 바나나 | | | | | | | | | |
| | 점심 | 쌀밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤<br>백김치⑨ | | | | | | | | | |
| | 오후간식 | 고구마튀김⑤⑥/우유② | | | | | | | | | |
| | 열량/단백질 | 418 | 14 | | | | | | | | |



| 원산지 표시 | | | | | | | 가공품 원산지 표시 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥. 죽 | 누룽지 | 돼지고기 | 닭고기 | 쇠고기 | 사골 | | 두부 | 순두부 | 돈가스 | 참치 |
| 쌀(백미,현미,흑미,찹쌀) | | | | | 쇠고기 | | 콩 | 콩 | 돼지고기 | 다랑어 |
| 국산 | | 국산 | 국산 | 국산한우 | 국산 | | 국산 | 국산 | 국산 | 원양산 |
| 백김치 | 오징어 | 동태 | | | | | 떡갈비 | 동그랑땡 | | |
| 배추 | | 명태 | | | | | 돼지고기 | 돼지고기 | | |
| 국산 | 국산 | 러시아 | | | | | 국산 | 국산 | | |

★본 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록기관의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.
★영유아에게 특정채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 푸드 브릿지 이달의 식재료는 "배추", 컬러푸드 데이 이달의 식재료는 "사과"입니다.
★알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유② 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.
★모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 표준레시피 안내문을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공됩니다.
★만 1~2세 원아의 경우 만 3~5세 기준으로 해당 제공량의 65%를 반영하여 제공함을 안내드립니다.
★ 표시는 제철 식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.

'놀이하며 자라고 놀이하며 배우는 곳'
시립배꽃마을어린이집
Tel 031) 651-2329 / Fax 031) 657-2360