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

2026년 11월 식단

영양사 : 박소담, 고은수 | 만1-2세 / 간식강화형 | 좋은씨앗어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥		참치당근죽		미역죽⑤⑥		단호박죽		쇠고기브로콜리죽⑯		토요가정보육
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨		
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) 빨간날DAY		12(목)		13(금)		
오전간식	시금치죽		쇠고기무죽⑯		두부청경채죽⑤		닭살배추죽⑮		고구마죽		
점심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ **상추사과무침⑤⑥** 백김치⑨		쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ **배추잡채⑤⑥** 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)		
오전간식	쇠고기버섯죽⑯		잔멸치죽		찹쌀닭죽⑮		채소죽		순두부연근죽⑤		
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 마전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ **훈제오리배추찜** 감자채당근볶음⑤⑥ 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)		
오전간식	닭살무죽⑮		당근시금치죽⑤⑥		쇠고기가지죽⑯		어묵양파죽⑤⑥		두부양배추죽⑤		
점심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	단감/우유②		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		사과/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		배/우유②		
열량/단백질	422	17	458	18	432	17	425	15	405	14	
일자/요일	30(월)										
오전간식	감자죽⑤⑥										
점심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨										
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 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우
			백김치	오징어	동태	
			배추		명태	
			국내산	원양산	러시아산	

가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	외국산
	떡갈비		동그랑땡	훈제오리
	돼지고기	쇠고기	돼지고기	오리고기
	외국산	외국산	외국산	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**

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.〉

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

영양사 : 박소담, 고은수 | 만3-5세 / 간식강화형 | 좋은씨앗어린이집

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	참치당근죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯	토요가정보육
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 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) 빨간무DAY	12(목)	13(금)	
오전간식	시금치죽	쇠고기무죽⑯	두부청경채죽⑤	닭살배추죽⑮	고구마죽	
점심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ **상추사과무침⑤⑥** 배추김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ **배추잡채⑤⑥** 깍두기⑨	
오후간식	바나나/우유②	크로와상①②⑥/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)	
오전간식	쇠고기버섯죽⑯	잔멸치죽	찹쌀닭죽⑮	채소죽	순두부연근죽⑤	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 마전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ **훈제오리배추찜** 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	배/우유②	크림소스스파게티②⑥	귤/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	
열량/단백질	631 29	625 26	653 22	675 24	594 26	
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	
오전간식	닭살무죽⑮	당근시금치죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑯	어묵양파죽⑤⑥	두부양배추죽⑤	
점심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	
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					
점심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 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							가공품 원산지 표시				
밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기		두부 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	참치 다랑어	
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)											
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	외국산	
배추김치		오징어	동태				떡갈비		동그랑땡	훈제오리	
배추	고춧가루		명태				돼지고기	쇠고기	돼지고기	오리고기	
국내산	국내산	원양산	러시아산				외국산	외국산	외국산	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**

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.〉

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