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

2026년 11월 식단

만3-5세 / 일반형

시립평택비전지웰푸르지오 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	참치당근죽	바나나	단호박죽	사과/우유②	우유②
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑱ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	케이크①②⑥/우유②	롤케이크①②⑥/우유②	배추채소전①⑤⑥	
열량/단백질	593 28	620 28	648 21	662 25	590 22	422 15
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)컬러푸드DAY	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	바나나	쇠고기무죽⑯	키위/액상요구르트②	닭살배추죽⑮	단감/우유②	두유⑤
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	오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	크로와상①②⑥/우유②	우동⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥	
열량/단백질	598 25	673 28	612 22	664 22	615 23	441 19
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	잔멸치죽	귤/우유②	채소죽	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 보리차 r부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근혹임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	크림소스스파게티②⑥	곤약어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	참치볶음밥⑤	
열량/단백질	616 29	625 26	617 22	675 24	595 27	460 19
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	단감/우유②	당근시금치죽⑤⑥	사과	어묵양파죽⑤⑥	귤/우유②	두유⑤
점심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑱ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑨⑩⑮ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤	바나나팬케이크①②③⑥/우유②	찐감자/두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫/우유[illegible]②	멸치쌀국수	
열량/단백질	623 21	669 26	595 24	619 22	605 23	465 22
일자/요일	30(월)					
오전간식	바나나					
점심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ r메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨					
오후간식	체소튀김⑤⑥/ 우유②					
열량/단백질	609 20					

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

원산지 표시	밥, 죽 쌀	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	뉴질랜드산

가공품 원산지 표시	두부 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	참치 다랑어	훈제오리 오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

배추김치		오징어	동태
배추	고춧가루	명태	
국내산	국내산	국내산	러시아

떡갈비		동그랑땡
돼지고기		돼지고기
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,생선(시금치),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 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

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

2026년 11월 식단

만1-2세 / 일반형

시립평택비전지웰푸르지오어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	참치당근죽	바나나	단호박죽	사과/우유②	우유②
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	케이크①②⑥/우유②	롤케이크①②⑥/우유②	배추채소전①⑤⑥	
열량/단백질	408 19	426 19	444 14	453 18	407 15	297 11
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)컬러푸드DAY	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	바나나	쇠고기무죽⑯	키위/액상요구르트②	닭살배추죽⑮	단감/우유②	두유⑤
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	오징어뎁밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀①우유②	크로와상①②⑥/우유②	우동⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥	
열량/단백질	412 18	460 20	420 14	455 16	422 16	308 13
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	잔멸치죽	귤/우유②	채소죽	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기뎁밥⑤⑥⑯ 보리차 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	크림소스스파게티②⑥	곤약어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	참치볶음밥⑤	
열량/단백질	423 20	443 18	424 15	462 17	413 19	321 14
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	단감/우유②	당근시금치죽⑤⑥	사과	어묵양파죽⑤⑥	귤/우유②	두유⑤
점심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑬ 무생채 백김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	카레뎁밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤	바나나팬케이크①②③⑥/우유②	찐감자/두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②	멸치쌀국수	
열량/단백질	428 15	458 18	409 17	425 15	416 16	324 15
일자/요일	30(월)					
오전간식	바나나					
점심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨					
오후간식	채소튀김⑨⑩/우유②					
열량/단백질	418 14					

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 명절 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 영도 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

	밥, 죽	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
원산지 표시	쌀(백미)	국내산	국내산	국내산(한우)	뉴질랜드산

	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
가공품 원산지 표시	콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

백김치	오징어	동태	떡갈비	등그랑땡	
배추		명태	돼지고기	돼지고기	
국내산	국내산	러시아	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 생선(사각) 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)' 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.

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

만1-2세 / 야간연장형

영양사 : 정초혜

시립평택비전지웰푸르지오어린이집

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	283 15	257 13	271 13	254 12	280 11
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저 녁	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑨ 시금치나물 백김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ **상추사과무침⑤⑥** 백김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ **배추잡채⑤⑥** 깍두기⑨
열량/단백질	286 11	257 13	276 10	253 10	281 11
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저 녁	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 보리차 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑰ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ **훈제오리배추찜** 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	276 14	254 12	317 10	273 11	262 12
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저 녁	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**
열량/단백질	250 9	228 11	291 13	264 9	240 9
일자/요일	**30(월)**				
저 녁	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨				
열량/단백질	416 16				

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

원산지 표시	밥 쌀	닭고기	쇠고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산
	사골	백김치	동태	오징어
	쇠고기	배추	명태	
	뉴질랜드산	국내산	러시아	국내산

가공품 원산지 표시	두부 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	참치 다랑어
	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	떡갈비	동그랑땡	
	오리고기	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* **식단안내문 :** 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.
* **야간연장형 :** 연장보육 시 보통 소수의 인원에게 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다. (단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)
* **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:)'**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 어환아·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

만3-5세 / 야간연장형

영양사 : 정초혜

시립평택비전지웰푸르지오어린이집

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑲ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	435 23	396 20	417 21	439 19	431 17
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저 녁	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
열량/단백질	440 17	395 20	424 16	389 15	432 17
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저 녁	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 보리차 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ **훈제오리배추찜** 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	424 21	390 19	488 15	420 17	403 18
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저 녁	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음①⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ **배추김치⑨**
열량/단백질	384 14	350 17	447 19	406 14	369 14
일자/요일	**30(월)**				
저 녁	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨				
열량/단백질	416 16				

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

원산지 표시	밥 쌀	닭고기	쇠고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산
	배추김치	동태	오징어	사골
	배추 / 고춧가루	명태		쇠고기
	국내산 / 국내산	러시아	국내산	뉴질랜드산

가공품 원산지 표시	두부 콩	순두부 콩	돈가스 돼지고기	참치 다랑어
	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	떡갈비	동그랑땡	
	오리고기	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

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

* **야간연장형 :** 연장보육 시 보통 소수의 인원에게 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다. (단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)

* **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:)'**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), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기 있는 음식(절편, 백설기 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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