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

2026년 11월 식단

만1-2세 일반형/만3-5세 일반형

영양사 : 박소담

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	참치당근죽		포도		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②	
점 심	현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	단호박찜/우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥	
열량/단백질	426/620	19/28	408/593	19/28	416/607	19/28	453/662	18/25	407/590	15/22
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) 컬러푸드DAY		12(목)		13(금)	
오전간식	쇠고기무죽⑯		배/우유②		키위/액상요구르트②		닭살배추죽⑮		바나나	
점 심	잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		수수밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	크로와상①②⑥/우유②		삶은달걀①/우유②		우동⑤⑥		찐고구마/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질	460/673	20/28	412/598	18/25	420/612	14/22	455/664	16/22	422/615	16/23
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)	
오전간식	잔멸치죽		포도		귤/우유②		채소죽		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	
점 심	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	크림소스스파게티②⑥		물만두⑤⑥⑩/우유②		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		참치볶음밥⑤	
열량/단백질	443/625	18/26	423/616	20/29	424/617	15/22	462/675	17/24	413/595	19/27
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	키위/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		배/우유②	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수	
열량/단백질	428/623	15/21	458/669	18/26	409/595	17/24	425/619	15/22	416/605	16/23
일자/요일	30(월)									
오전간식	귤									
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨									
오후간식	채소튀김⑤⑥/우유②									
열량/단백질	418/609	14/20								

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	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					쇠고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우
배추김치		백김치	오징어	동태	
배추	고춧가루	배추		명태	
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	

가공품 원산지 표시

두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
떡갈비		동그랑땡		
돼지고기	쇠고기	돼지고기		
국내산	국내산	국내산		

식 단 안 내

★ 본 센터의 식단은 중앙급식관리지원센터의 식단을 바탕으로 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 본 센터 식단감수위원 및 등록기관의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.
★ 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 당월 식재료는 "사과" 입니다.
★ 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 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.
★ 표시는 제철식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.
★ 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며 먹기 좋은 크기로 제공합니다. 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.
★ 만1~2세는 백김치, 만3~5세는 김치를 제공합니다. ★ 만0세는 12개월이상 동일 일반식 제공, 12개월미만은 가정식(분유,이유식)제공합니다.
★ [경기도 어린이 건강 과일 공급] 과일은 주1회 이상 추가로 제공합니다.