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

2026년 11월 식단

1-2세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립센트럴자이3단지어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	배		참치당근죽		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑥⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑥⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑥⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑥⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑥⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		단호박찜/우유②		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥	
열량/단백질	408	19	426	19	416	19	453	18	407	15
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)컬러푸드DAY		12(목)		13(금)	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②		닭살배추죽⑮		단감/우유②	
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑥⑨		잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 섬초나물 백김치⑥⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑥⑨		수수밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑥⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑥⑨	
오후간식	구운달걀①/우유②		크로와상①②⑥/우유②		우동⑤⑥		찐고구마/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질	412	18	460	20	420	14	455	16	422	16
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)	
오전간식	배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑥⑨		차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑥⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 마전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑥⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑥⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑥⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②		크림소스스파게티②⑥		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		참치볶음밥⑤	
열량/단백질	423	20	443	18	424	15	462	17	413	19
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	단감/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		배/우유②	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑥⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑥⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑥⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑥⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑥⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수	
열량/단백질	428	15	458	18	409	17	425	15	416	16
일자/요일	30(월)									
오전간식	포도									
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑥⑨									
오후간식	채소튀김⑤⑥/우유②									
열량/단백질	418	14								



원산지 표시						가공품 원산지 표시				
	밥,죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기	두부	순두부	돈가스	참치
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	콩	돼지고기	다랑어
	국내산		국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산
	백김치		동태				떡갈비		훈제오리	
	배추						돼지고기	쇠고기	오리고기	
	국내산		러시아산				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),마등

* 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.

시립센트럴자이3단지어린이집