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

2026년 11월 식단

만3-5세 / 야간연장형

시립제일풍경채어린이집

영양사 : 정초혜

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑩ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질	379	20	347	16	381	22	425	14	406	18
일자/요일	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**	
저 녁	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	384	18	349	16	372	16	399	18	380	20
일자/요일	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**	
저 녁	쌀밥 숙주맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
열량/단백질	356	21	438	16	383	14	405	16	396	19
일자/요일	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
저 녁	쌀밥 쇠고기가지국⑤⑥⑯ 연두부찜*양념장⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨		굴소스닭살덮밥⑤⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질	384	14	336	19	368	19	348	18	350	18
일자/요일	**30(월)**									
저 녁	쌀밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨									
열량/단백질	369	15								



원산지 표 시						가공품 원산지 표 시				
밥		닭고기	쇠고기	돼지고기		두부	동그랑땡	연두부	
쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	돼지고기	콩	
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산		국내산	국내산	국내산	
배추김치		동태	삼치			참치			
배추	고춧가루	명태				다랑어			
국내산	국내산	러시아산	국내산			원양산(태평양)			

식단 안내문

★ 본 센터의 식단은 중앙급식관리지원센터의 식단을 바탕으로 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 본 센터 식단감수위원 및 등록기관의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

★ 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 **①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭견과류(호두, 잣포함)**
⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 주의가 필요합니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★ 모든음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피식재료규격"**에 맞게 먹기좋은 크기로 제공하고 있습니다.

★ 본원은 평택어린이급식지원센터에서 제공하는 만3세-5세 일반형 식단표를 제공하고 있습니다.

★ 만0세-만2세 영아는 씻은 배추김치 또는 씻은 깍두기를 잘게 썰어 제공하고 있습니다.

★ 본원에서는 만1,2세 영아들에게는 만3,5세 일반형의 65% 배식량을 제공하고 있으며, 만1,2세에 해당하는 열량/단백질을 표기하여 별도 배부 하고있습니다.

시립 제일 풍경채 어린이집