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

영양사 : 박소담

2026년 11월 식단

만1~2세 / 일반형(영아제공식)

시립제일풍경채어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	배		참치당근죽		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②		우유②	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		단호박찜/우유②		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥			
열량/단백질	408	19	426	19	416	19	453	18	407	15	297	11
일자/요일	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**		**14(토)**	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②		닭살배추죽⑮		단감/우유②		두유⑤	
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 백김치⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	
오후간식	삶은달걀①/우유②		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)**		**19(목)**		**20(금)**		**21(토)**	
오전간식	배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②		우유②	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 백김치⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 보리차 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 백김치⑨		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	키위/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		귤/우유②		두유⑤	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 백김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감자국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수			
열량/단백질	428	15	458	18	409	17	425	15	416	16	324	15
일자/요일	**30(월)**		생일식단 I		나들이식단 I							
오전간식	바나나		바나나									
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		꼬마김밥①⑤⑬ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나							
오후간식	고구마튀김⑤⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②									
열량/단백질	418	14	444	14	214(219)	4(4)						



원산지 표 시	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	삼치
	배추	고춧가루	배추		명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

가공품 원산지 표 시	두부	순두부	돈가스	동그랑땡	훈제오리
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	떡갈비	참치			
	돼지고기	다랑어			
	국내산	원양산(태평양)			

식 단 안 내

★ 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