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

영양사 : 박소담

2026년 11월 식단

만3-5세 / 일반형(유아제공식)

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 배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		단호박찜/우유②		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥			
열량/단백질	593	28	620	28	607	28	662	25	590	22	422	15
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 배추김치⑨		쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 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)**		**19(목)**		**20(금)**		**21(토)**	
오전간식	배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②		우유②	
점 심	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		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	키위/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		귤/우유②		두유⑤	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감자국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수			
열량/단백질	623	21	669	26	595	24	619	22	605	23	465	22
일자/요일	**30(월)**		생일식단 I		나들이식단 I							
오전간식	바나나		바나나									
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥①⑤⑬ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나							
오후간식	고구마튀김⑤⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②									
열량/단백질	609	20	648	21	329(336)	6(6)						



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		오징어	동태	삼치	
	배추	고춧가루		명태		
	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