충북지
어린이 · 사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

만1-2세 / 간식강화형

관 명 풍경채열린어린이집

영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	콩나물죽⑤⑥		참치당근죽		미역죽⑤⑥		단호박죽		쇠고기브로콜리죽⑯		우유②	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	배/우유②		단호박찜/우유②		귤/치즈②		사과/우유②		배추채소전①⑨⑥/우유②			
열량/단백질	413	19	426	19	418	19	412	17	451	14	297	11
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	시금치죽		쇠고기무죽⑯		두부청경채죽⑤		닭살배추죽⑮		고구마죽		두유⑤	
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	바나나/우유②		크로와상①②⑥/우유②		키위/액상요구르트②		찐고구마/우유②		단감/우유②			
열량/단백질	432	16	460	20	416	14	455	16	423	15	308	13
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	쇠고기버섯죽⑯		잔멸치죽		찹쌀닭죽⑮		채소죽		순두부연근죽⑤		우유②	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉(or보리차) 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	배/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②		방울토마토⑫(or귤)/우유②		크림소스스파게티②⑥		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②			
열량/단백질	433	20	443	18	447	15	462	17	413	18	321	14
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	닭살무죽⑮		당근시금치죽⑤⑥		쇠고기가지죽⑯		어묵양파죽⑤⑥		두부양배추죽⑤		두유⑤	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채(or무나물) 배추김치⑨		쌀밥 안매운돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	단감(or키위)/우유②		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		사과/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		귤(or배)/우유②			
열량/단백질	422	17	458	18	432	17	425	15	405	14	324	15
일자/요일	30(월)											
오전간식	감자죽⑤⑥											
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)											
오후간식	바나나/우유②											
열량/단백질	431	15										

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 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴

원산지 표시							가공품 원산지 표시					
밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골		두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리	
쌀					쇠고기		콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기	
국내산		국내산	국내산	호주산	호주산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	
배추김치				오징어	동태		떡갈비		동그랑땡			
배추	고춧가루				명태		돼지고기		돼지고기			
국내산	국내산		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), 마 등

* **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)', '(추가:)', '플러스간식'** 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.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.