평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년-11월

시립고덕어울림스퀘어어린이집 11월 만1~2세 식단

영양사:박소담

주	구분	월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4 생일파티	5	6	7
	오전간식	배	참치당근죽	귤/치즈②	단호박죽	사과/우유②	우유②
	점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑱ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	후리가케주먹밥⑤	롤케이크①②⑥/우유②	배추채소전①⑤⑥	
	열량/단백질	408 / 19	426 / 19	416 / 19	453 / 18	407 / 15	297 / 11
2주	날짜	9	10	11 컬러푸드DAY	12	13	14
	오전간식	바나나	쇠고기무죽⑯	키위/액상요구르트②	닭살배추죽⑮	단감/우유②	두유⑤
	점심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	오후간식	삶은달걀①/우유②	크로와상①②⑥/우유②	우동⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥	
	열량/단백질	412 / 18	460 / 20	420 / 14	455 / 16	422 / 16	308 / 13
3주	날짜	16	17	18 국없는날	19	20	21
	오전간식	배	잔멸치죽	방울토마토⑫/우유②	채소죽	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	우유②
	점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨
	오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	크림소스스파게티②⑥	곤약어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	참치볶음밥⑤	
	열량/단백질	423 / 20	443 / 18	424 / 15	462 / 17	413 / 19	321 / 14
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	단감/우유②	당근시금치죽⑤⑥	사과	어묵양파죽⑤⑥	귤/우유②	두유⑤
	점심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	다진유부주먹밥⑤	바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②	찐감자/두유⑤	토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②	멸치쌀국수	
	열량/단백질	428 / 15	458 / 18	409 / 17	425 / 15	416 / 16	324 / 15
5주	날짜	30					
	오전간식	바나나					
	점심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨					
	오후간식	채소튀김⑤⑥/우유②					
	열량/단백질	418 / 14					



원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치		오징어	동태		
	배추	고춧가루		명태		
	국내산	국내산	국내산	러시아산		

가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
	콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	떡갈비		동그랑땡		
	돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산		

* 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

★ 11월 식단은 중앙급식관리지원센터의 식단을 바탕으로 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 평택시어린이·사회복지급식지원센터 식단감수위원 및 등록기관의 종합 의견을 수렴하여 작성되었습니다.

★ 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출 시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 당월 식재료는 "배추" 입니다.

★ 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 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.

★ 출처 : 평택시 어린이· 사회복지급식관리지원센터 11월 식단표 참조

시립고덕어울림스퀘어어린이집

Tel 031) 667-4638 / Fax 031) 667-4639