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

2026년 11월 식단(만1~2세)

영 양 사: 박소담
조 리 사: 허은주

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	배		참치당근죽		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②(두유)	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮(찜닭 감자X) 김자반⑤ 백김치⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤(두부구이) 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥(단호박맑은국) 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥(연두부)/우유②(두유)		단호박찜/우유②(두유)		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥(구운달걀)/우유②(두유)		배추채소전①⑤⑥(배추쌀가루전)	
열량/단백질	408	19	426	19	416	19	453	18	407	15
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)컬러푸드DAY		12(목) HAPPY BIRTHDAY		13(금)현장학습	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②(두유)		단감			
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮(닭갈비 감자X) 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩(돼지갈비찜 감자X) 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		 꼬마김밥①⑤⑬ (유부꼬마김밥) 바나나 사과매실주스	
오후간식	구운달걀①(연두부)/우유②(두유)		크로와상①②⑥(연두부)/우유②(두유)		우동⑤⑥(당면국수)		케이크①②⑥(연두부)/우유②(두유)			
열량/단백질	412	18	460	20	420	14	423	13	218	3
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)	
오전간식	배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		파프리카스틱/떠먹는요구르트②(두유)	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮(닭볶음탕 감자X) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫(돈육케첩볶음) 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥(단호박채당근볶음) 깍두기⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩(연두부)/우유②(두유)		크림소스스파게티②⑥(토마토당면국수)		곤약어묵탕⑤⑥(구운달걀)		후레쉬번①②⑥(연두부)/우유②(두유)		참치볶음밥⑤	
열량/단백질	423	20	443	18	424	15	462	17	413	19
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
간식	단감/우유②(두유)		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		배/우유②(두유)	
점 심	쌀밥 달걀팟국①(두부팟국) 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨		쌀밥 돈육백김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥(연두부)/우유②(두유)		찐감자(찐고구마)/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫(토마토볶음)/우유②(두유)		멸치쌀국수	
열량/단백질	428	15	458	18	409	17	425	15	416	16
일자/요일	30(월)									
오전간식	바나나									
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥(돼지고기장조림) 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨									
오후간식	고구마튀김⑤⑥(고구마구이)/우유②(두유)									
열량/단백질	418	14								

※ 알려드립니다 ※

1. 본 식단은 평택 어린이 급식지원센터에서 작성되었으며, 식자재 수급 등의 이유로 변경될 수 있습니다.
2. 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다.
   당월 식재료는"배추"입니다.
3. 오전 간식으로 일주일에 3회 이상 자연식품(녹색)이 제공됩니다.
4. 표시는 제철식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.
5. 주황색은 알레르기 원아를 위한 대체식단입니다.
6. 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과" 입니다.

원산지표시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	가공품표시	두부	순두부	돈가스	훈제오리	참치
	쌀						콩	콩	돼지고기	오리	다랑어
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산		외국산	외국산	국내산	국내산	원양산
	백김치	동태									
	배추	명태									
	국내산	국내산									

가을 제철 식재료
"안전하고 건강하게 섭취하기"

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- **제철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- **구입요령:** 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- **보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기**

배



- **제철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 루테올린이라는 성분과 비타민C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- **구입요령:** 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- **보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기**

사과



- **제철시기:** 10월~12월
- **영양정보:** 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- **구입요령:** 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- **보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기**

밤



- **제철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- **구입요령:** 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- **보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기**
  (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



- **제철시기:** 10월~11월
- **영양정보:** 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- **구입요령:** 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- **보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기**

대하



- **제철시기:** 9월~12월
- **영양정보:** 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- **구입요령:** 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- **보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기**

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다 ✗



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다 ✗



은수저가 변색되어야 독버섯이다 ✗



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다 ✗

독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



식생활안전관리원 발행일 '26. 9. 1.
평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
[출처] 식품의약품안전처 공식블로그

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

2026년 11월 식단(만1~2세)

영 양 사: 박소담
조 리 사: 허은주

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	😊배		참치당근죽		귤/치즈②		단호박죽		😊사과/우유②(두유)	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮(찜닭 감자X) 김자반⑤ 백김치⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤(두부구이) 😊참치무조림⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 😊브로콜리참깨무침 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥(단호박맑은국) 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥(연두부)/우유②(두유)		단호박찜/우유②(두유)		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥(구운달걀)/우유②(두유)		🥬배추채소전①⑤⑥(배추쌀가루전)	
열량/단백질	408	19	426	19	416	19	453	18	407	15
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)컬러푸드DAY		12(목) HAPPY BIRTHDAY		13(금)현장학습	
오전간식	바나나		😊쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②(두유)		단감			
점 심	쌀밥 😊다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 😊삼치구이⑤⑥ 😊시금치나물 백김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮(닭갈비 감자X) 🍎상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩(돼지갈비찜 감자X) 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		 꼬마김밥①⑤⑬ (유부꼬마김밥) 바나나 사과매실주스	
오후간식	구운달걀①(연두부)/우유②(두유)		크로와상①②⑥(연두부)/우유②(두유)		우동⑤⑥(당면국수)		케이크①②⑥(연두부)/우유②(두유)			
열량/단백질	412	18	460	20	420	14	423	13	218	3
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)	
오전간식	😊배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		파프리카스틱/떠먹는요구르트②(두유)	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮(닭볶음탕 감자X) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 😊부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫(돈육케첩볶음) 😊연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 🥬훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥(단호박채당근볶음) 깍두기⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩(연두부)/우유②(두유)		크림소스스파게티②⑥(토마토당면국수)		곤약어묵탕⑤⑥(구운달걀)		후레쉬번①②⑥(연두부)/우유②(두유)		참치볶음밥⑤	
열량/단백질	423	20	443	18	424	15	462	17	413	19
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
간식	😊단감/우유②(두유)		😊당근시금치죽⑤⑥		😊사과		어묵양파죽⑤⑥		😊배/우유②(두유)	
점 심	쌀밥 달걀팟국①(두부팟국) 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 😊무나물 백김치⑨		쌀밥 돈육백김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 😊시금치나물 깍두기⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥(연두부)/우유②(두유)		찐감자(찐고구마)/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫(토마토볶음)/우유②(두유)		멸치쌀국수	
열량/단백질	428	15	458	18	409	17	425	15	416	16
일자/요일	30(월)									
오전간식	바나나									
점 심	쌀밥 😊쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥(돼지고기장조림) 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨									
오후간식	고구마튀김⑤⑥(고구마구이)/우유②(두유)									
열량/단백질	418	14								

※ 알려드립니다 ※

1. 본 식단은 평택 어린이 급식지원센터에서 작성되었으며, 식자재 수급 등의 이유로 변경될 수 있습니다.
2. 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다.
   당월 식재료는"배추"🥬입니다.
3. 오전 간식으로 일주일에 3회 이상 자연식품(녹색)이 제공됩니다.
4. 😊표시는 제철식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.
5. 주황색은 알레르기 원아를 위한 대체식단입니다.
6. 🌈.컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과" 🍎입니다.

원산지 표시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	가공품 표시	두부	순두부	돈가스	훈제오리	참치
	쌀						콩	콩	돼지고기	오리	다랑어
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산		외국산	외국산	국내산	국내산	원양산
	백김치	동태									
	배추	명태									
	국내산	국내산									

*반: 이름: 원아의 11월 식단을 위와 같이 제공합니다. 부모님 (서명)