HYO WON

2026년 11월 효원어린이집 식단

식단표: 어린이급식관리지원센터 참조　　영양사 : 민숙희　　조리사 : 김미순, 공정애, 손세련

날짜(요일)	2일(월)	3일(화)-전체견학	4일(수)	5일(목)-전체촬영	6일(금)-수산물 체험 교실
오전간식	버터핑거스틱①②⑤⑥/우유②		귤/떠먹는요거트②	치즈케이크①②⑥/우유②	바나나/요구르트②
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스캣/치즈②		배추채소전①⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	전통음식 딸기설기
열량/단백질	593kcal/28g		607kcal/28g	662kcal/25g	590kcal/22g
날짜(요일)	9일(월)	10일(화)-가온 예절교육관	11일(수)-한별 예절교육관	12일(목)-이든 예절교육관	13일(금)
오전간식	대파쑥쑥크로와상①②⑥/우유②	배/치즈②	키위/떠먹는요거트②	시리얼/우유②	배/요구르트②
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치	H Happy Birthday! 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 파프리카사과샐러드②	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	기장밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	구운달걀①/두유⑤	단무지/케이크	우동⑤⑥	찐고구마	두부담은찰도그*케첩①②⑤⑥⑩⑮⑱⑲
열량/단백질	598kcal/25g	생일잔치 꿀떡	612kcal/22g	600kcal/22g	615kcal/23g
날짜(요일)	16일(월)-별하 예절교육관	17일(화)	18일(수)-하람 예절교육관	19일(목)-해찬별 예절교육관	20일(금)
오전간식	옥수수모닝롤①②⑤⑥/우유②	샤인머스캣/치즈②	단감/떠먹는요거트②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	귤/요구르트②
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 부추스크램블에그①⑤ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩	크림소스스파게티②⑥	곤약어묵탕⑤⑥	궁중떡볶이⑤⑥⑯	꼬마약과⑥/주스
열량/단백질	616kcal/29g	625kcal/26g	617kcal/22g	675kcal/24g	595kcal/27g
날짜(요일)	23일(월)	24일(화)-6,7세 토마토김치	25일(수)-4,5세 홍시깍두기	26일(목)	27일(금)
오전간식	바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②	배/치즈②	파인애플/떠먹는요거트②	딸기두부도너츠②⑤⑥/우유②	바나나/요구르트②
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 백김치	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스프*크루통①②⑤⑥	멸치쌀국수	고구마맛탕	토마토달걀볶음①⑤⑫	전통음식 증편
열량/단백질	623kcal/21g	669kcal/26g	595kcal/24g	619kcal/22g	632kcal/27g
날짜(요일)	30일(월)				
오전간식	초코쉬폰케이크①②⑤⑥/우유②				
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치				
오후간식	채소튀김⑤⑥				
열량/단백질	608kcal/25g				



효원어린이집에서는
풀무원푸드머스에서 신선한 식자재를 매일 제공받습니다.
소고기는 냉장 한우 1등급이상, 돼지고기는 냉장 동물복지 1등급,
닭고기는 냉장 동물복지 1등급 또는 하림닭을 식자재로 사용합니다.
간식은 자연식품(과일, 채소)으로 주3회이상 제공되며
아이들 성장에 도움을 주는 유제품은 매일 제공됩니다.

항상 좀 더 나은 식단을 제공하고자 노력하는 효원어린이집이 되겠습니다,

원산지 표시안내	쌀(잡곡류)	소고기	돼지고기	콩(두부,순두부,콩비지)	닭고기/오리고기
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	고등어 / 갈치	오징어 / 낙지	명태(황태,동태)	배추김치(배추,고춧가루)	
	국내산	국내산	러시아산	국내산	

▷ 상기식단중 중식은 만3~5세 일일 에너지 권장량 1400kcal(열), 단백질 20g(단), 나트륨 900mg(나)을 기준으로 제공됩니다.
▷ 매일 단백질과 칼슘섭취를 위해 우유 및 유제품을 주5회 간식으로 섭취합니다.
▷ 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
▷ 식품에 **알레르기**가 있는 원아의 경우 우유는 주스 또는 두유로 대체하고 그외에는 부모님께서 제공하는 대체식품 또는 알레르기 유발식품을 제거한 급식을 제공합니다.
▷ 위 식단은 평택육아종합지원센터 식단을 바탕으로 유아가 많은 효원어린이집 실정에 맞게 작성하였습니다.
▷ 위 식단의 식자재는 **풀무원푸드머스**로부터 매일 수급 받고 있으며 원 행사 및 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.