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

2026년 11월 식단

만1-2세 / 간식강화형

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	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		기장밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨		기장밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨		기장밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	배/우유②		단호박찜/우유②		귤/치즈②/후리가케주먹밥⑤		사과/우유②/롤케이크①②⑥		배추채소전①⑤⑥/우유②			
열량/단백질	413	19	426	19	490	21	472	18	449	17	297	11
경기도 어린이 건강과일 - 샤인머스캣												
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수)컬러푸드DAY		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	시금치죽		쇠고기무죽⑯		두부청경채죽⑤		닭살배추죽⑮		고구마죽		두유⑤	
점 심	기장밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		기장밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		기장밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	
오후간식	바나나/우유②		크로와상①②⑥/우유②		키위/액상요구르트②/우동⑤⑥		찐고구마/우유②		단감/우유②/김가루주먹밥			
열량/단백질	432	16	460	20	475	17	455	16	483	17	308	13
경기도 어린이 건강과일 - 배												
일자/요일	16(월)		17(화) 생일식단		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	쇠고기버섯죽⑯		참깨죽		찹쌀닭죽⑮		채소죽		순두부연근죽⑤		우유②	
점 심	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 보리차 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 달걀케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨	
오후간식	배/우유②		바나나/케이크①②⑥/우유②		귤/우유②/곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②/참치볶음밥⑤			
열량/단백질	433	20	480	16	483	18	462	17	486	21	321	14
경기도 어린이 건강과일 - 샤인머스캣												
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	닭살무죽⑮		당근시금치죽⑤⑥		참깨죽		어묵양파죽⑤⑥		두부양배추죽⑤		두유⑤	
점 심	기장밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨		오므라이스①⑤ 우동국물⑤⑥ 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 단무지무침⑬ 백김치⑨		기장밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	키위/우유②		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		바나나/우유②/찐감자		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		배/우유②/멸치쌀국수			
열량/단백질	440	17	458	18	478	18	414	15	504	17	324	15
경기도 어린이 건강과일 - 배												
일자/요일	30(월)											
오전간식	감자죽⑤⑥											
점 심	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨											
오후간식	바나나/우유②											
열량/단백질	431	15										



원산지 표시	밥, 죽		돼지고기	닭고기	쇠고기	사골	가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
	쌀(백미, 기장, 찹쌀)					쇠고기		콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	백김치	오징어	동태					떡갈비		동그랑땡		
	배추		명태					돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산					국내산	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.

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

2026년 11월 식단

만1-2세 / 야간연장형

영양사 : 정초혜

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	기장밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑩ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	246	13	225	10	247	14	276	9	264	11
일자/요일	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**	
저 녁	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨		기장밥 두부배춧국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	250	11	227	10	242	10	259	12	247	13
일자/요일	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**	
저 녁	기장밥 숙주맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 달걀국①⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
열량/단백질	231	14	284	10	248	9	263	10	244	12
일자/요일	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
저 녁	기장밥 쇠고기가지국⑤⑥⑯ 연두부찜*양념장⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨		굴소스닭살덮밥⑤⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 백김치⑨		기장밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	249	9	218	12	239	12	226	12	228	12
일자/요일	**30(월)**									
저 녁	기장밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채당근볶음⑤ 백김치⑨									
열량/단백질	240	10								






원산지 표 시	밥		닭고기	쇠고기	돼지고기	**가공품 원산지 표 시**	두부	동그랑땡	참치	연두부
	쌀(백미,기장)						콩	돼지고기	다랑어	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산
	백김치	동태								
	배추	명태								
	국내산	국내산								

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* **식단안내문 :** 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* **야간연장형 :** 연장보육 시 보통 소수의 인원에게 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다.
(단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)

* **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:)'** 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.