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

2026년 11월 식단

만1-2세 / 간식강화형

시립대광로제비앙어린이집

영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	참치당근죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음 ⑤⑥⑱ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	토요보육
오후간식	배/우유②	단호박찜/우유②	귤/치즈②	사과/우유②	배추채소전①⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	413 19	426 19	418 19	412 17	451 14	
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 컬러푸드DAY**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	시금치죽	쇠고기무죽⑯	두부청경채죽⑤	닭살배추죽⑮	고구마죽	
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨	토요보육
오후간식	바나나/우유②	크로와상①②⑥/우유②	키위/액상요구르트②	찐고구마/우유②	단감/우유②	
열량/단백질	432 16	460 20	416 14	455 16	423 15	
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수) 국없는날**	**19(목)**	**20(금) 생일잔치**	**21(토)**
오전간식	쇠고기버섯죽⑯	잔멸치죽	찹쌀닭죽⑮	채소죽	참깨죽	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 승늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드* 오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈민찌순두부백탕 ⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑫ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	토요보육
오후간식	배/우유②	크림소스스파게티②⑥	귤/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②	바나나/케이크①②⑥ /우유②	
열량/단백질	433 20	443 18	447 15	462 17	480 16	
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	닭살무죽⑮	당근시금치죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑯	어묵양파죽⑤⑥	두부양배추죽⑤	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스 볶음⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	쌀밥 돈육백김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	토요보육
오후간식	단감/우유②	바나나팬케이크 ①②⑤⑥/우유②	사과/두유⑤	토마토달걀볶음 ①⑤⑫/우유②	귤/우유②	
열량/단백질	422 17	458 18	432 17	425 15	405 14	
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	감자죽⑤⑥					
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨					
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	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
	쌀(찹쌀)					
	국내산		국내산	국내산	국내산 (한우)	뉴질랜드산
			백김치	오징어	동태	
			배추		명태	
			국내산	국내산	러시아연방	

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