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

2026년 11월 식단

만1-2세 / 일반형

관 명 : 시립늘찬어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	배		참치당근죽		귤/치즈②		단호박죽		사과/우유②		우유②	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		단호박찜/우유②		후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥/우유②		배추채소전①⑤⑥			
열량/단백질	408	19	426	19	416	19	453	18	407	15	297	11
일자/요일	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)컬러푸드DAY**		**12(목)**		**13(금)**		**14(토)**	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②		시리얼/우유②ㅁ		단감/우유②		두유⑤	
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	
오후간식	삶은달걀①)/우유②		크로와상①②⑥/우유②		우동⑤⑥		찐고구마/우유②		김가루주먹밥			
열량/단백질	412	18	460	20	420	14	450	16	422	16	308	13
일자/요일	**16(월)**		**17(화)**		**18(수) 국없는날**		**19(목)**		**20(금)**		**21(토)**	
오전간식	배		잔멸치죽		귤/우유②		채소죽		바나나		우유②	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 양배추샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ㅁ 백김치⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 으깬감자샐러드①⑤ 백김치⑨		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨)	
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②		크림소스스파게티②⑥		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②			
열량/단백질	423	20	443	18	417	15	462	17	431	15	321	14
일자/요일	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**		**28(토)**	
오전간식	키위/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		모닝빵①②⑥ㅁ		배/우유②		두유⑤	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨		쌀밥 돈육백김치국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수			
열량/단백질	428	15	458	18	409	17	396	15	416	16	324	15
일자/요일	**30(월)**											
오전간식	바나나											
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨											
오후간식	고구마튀김⑤⑥/우유②											
열량/단백질	418	14										

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

원산지 표 시							가공품 원산지 표 시					
밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골		두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리	
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					쇠고기		콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	
백김치	오징어	동태					떡갈비		동그랑땡			
배추		명태					돼지고기	쇠고기	돼지고기			
국내산	국내산	러시아산					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:)'메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 합니다.
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.

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

관 명 : 시립늘찬어린이집

영양사 : 정초혜

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑩ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 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		잡곡밥 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 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	쌀밥 숙주맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		찹쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 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	쌀밥 쇠고기가지국⑤⑥⑯ 연두부찜*양념장⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨		굴소스닭살덮밥⑤⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 백김치⑨		쌀밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	240	10								

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

원산지 표 시	밥		닭고기	쇠고기	돼지고기	가공품 원산지 표 시	두부	동그랑땡	참치	연두부
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	돼지고기	다랑어	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산
	백김치	동태								
	배추	명태								
	국내산	러시아산								

※ 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 합니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.