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

2026년 11월 식단

만1-2세 / 일반형

영양사 : 박소담　　관　명 시립고덕스카이시티어린이집

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 배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
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) 생일식단		13(금)		14(토)	
오전간식	바나나		쇠고기무죽⑯		키위/액상요구르트②		바나나		단감/우유②		두유⑤	
점　심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 섬초나물 배추김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	삶은달걀①/우유②		크로와상①②⑥/우유②		우동⑤⑥		케이크①②⑥/우유②		김가루주먹밥			
열량/단백질	412	18	460	20	420	14	444	14	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		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②		우유②	
점　심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②		크림소스스파게티②⑥		곤약어묵탕⑤⑥		후레쉬번①②⑥/우유②		참치볶음밥⑤			
열량/단백질	423	20	443	18	424	15	462	17	413	19	321	14
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	단감/우유②		당근시금치죽⑤⑥		사과		어묵양파죽⑤⑥		배/우유②		두유⑤	
점　심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		쌀밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		찐감자/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		멸치쌀국수			
열량/단백질	428	15	458	18	409	17	425	15	416	16	324	15
일자/요일	30(월)											
오전간식	바나나											
점　심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨											
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 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골 쇠고기
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산
	배추김치		오징어	동태		
	배추	고춧가루		명태		
	국내산	국내산	국내산	러시아산		

가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
	콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	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 생선(시금치) 마 등

* 파란색 글씨 : 신선식품　* 보라색 글씨 : 국없는날

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

평택시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

만1-2세 / 야간연장형

영양사 : 정초혜

관 명 시립고덕스카이시티어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑩ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
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 섬초된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 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 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		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 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질	249	9	218	12	239	12	226	12	228	12
일자/요일	**30(월)**									
저 녁	쌀밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨									
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 표시						가공품 원산지 표시				
밥		닭고기	쇠고기	돼지고기		두부	동그랑땡	참치	연두부
쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	돼지고기	다랑어	콩
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산
배추김치		동태							
배추	고춧가루	명태							
국내산	국내산	러시아산							

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

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