2026년 11월 시립센트럴포레어린이집

<만3-5세>

원 장: 선 소 선
영양사: 안 다 정

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	스낵오이, 체다치즈②	과일	떠먹는요구르트②, 볶음땅콩④6	과일, 우유②	참치야채죽⑤⑥	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨⑱ 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 연두부샐러드⑤/오리엔탈드레싱⑤⑥⑱	강황밥, 배추김치⑨ 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 방어데리야끼구이⑤⑥⑮⑱ 무생채	흑미밥, 배추김치⑨⑱ 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 멸치볶음⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 닭곰탕⑮ 도토리묵야채무침⑤⑥ 가지볶음⑤⑥	후리카케밥①②⑤⑥ 우동장국①⑤⑥⑦ 비엔나소세지볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 비타민C하트단무지	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시루떡, 우유②	찐고구마, 우유②	베이컨로제스파게티①② ⑤⑥⑩⑫⑮⑭	해쉬브라운⑤, 둥글레차	찰보리빵①⑤, 우유②	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	564/25/403	521/24/296	637/29/304	486/18/276	620/20/280	516/18/291
일자	9	10	11♥생일파티♥	12	13	14
오전간식	당근스틱, 스트링치즈②	과일	떠먹는요구르트②, 캐슈넛	과일, 우유②	전복죽⑤⑥⑱	우유②
점 심	기장밥, 깍두기⑨ 나가사키어묵국②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 오리불고기⑤⑥ 애느타리버섯볶음⑤⑥	새우볶음밥⑤⑥⑨⑱ 감자국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨⑱ 짜요짜요②	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기보쌈⑩/쌈장⑤⑥ 열무무침⑤⑥	홍국쌀밥, 깍두기⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 청경채된장무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 감자수제비국⑤⑥ 닭가슴살깻잎볶음⑤⑥⑮ 양배추김가루무침⑤	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식	고구마맛탕, 우유②	구운달걀①, 우유②	케이크①②⑤⑥, 주스	꼬마주먹밥	시리얼⑤, 우유②	두유⑤
열량/단백질/칼슘	613/25/404	526/25/354	648/22/283	520/22/305	615/26/403	538/20/453
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	파프리카스틱, 슬라이스치즈②	과일, 우유②	떠먹는요구르트②, 피스타치오	과일	버섯죽⑤⑥	우유②
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 쇠고기우거지국⑤⑥⑭ 브로콜리계란찜① 전장김	현미밥, 깍두기⑨ 오징어무국⑤⑥⑰ 치킨까스⑤⑥⑫/머스타드①⑤⑫ 오이무침⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨⑱ 둘깨무국⑤⑥ 단호박돈사태찜⑤⑥⑩ 도라지당근볶음⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 버섯된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 애호박나물	울무밥, 배추김치⑨⑱ 계란파국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 맛살숙주무침⑤⑥⑧	당근표고버섯밥/양념장⑤⑥ 두붓국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯
오후간식	찐감자, 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑭⑱	카레우동②⑤⑥⑫⑯⑲	잼샌드위치②⑤⑥, 우유②	꿀떡, 우유②	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	572/25/471	535/23/293	494/18/278	485/21/291	513/19/287	486/16/315
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	스낵오이, 체다치즈②	과일	떠먹는요구르트②, 아몬드슬라이스	과일	쇠고기야채죽⑤⑥⑯	우유②
점 심	흑미밥, 깍두기⑨ 조랭이떡국⑤⑥ 청경채닭찜⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑭ 브로콜리참깨소스무침①⑤	현미밥, 배추김치⑨⑱ 북어미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 애호박볶음①⑤⑥	기장밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	꿀호떡②⑤⑥, 우유②	단호박찜, 우유②	양송이스프②⑤⑥⑩⑯/크루통②⑤⑥	약밥⑤⑥, 우유②	시리얼⑤, 우유②	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	622/24/407	411/20/313	540/20/281	511/19/300	645/24/395	507/19/399
일자	30					
오전간식	당근스틱. 스트링치즈②					
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 된장찌개⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑭⑱ 무나물					
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥, 우유②					
열량/단백질/칼슘	615/27/441					

원산지표시

쌀(찹쌀, 현미 포함)	돼지고기	오리고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 – 한우/육우/혈소)			
				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)

배추김치	콩	쇠육·어육 가공품														
배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	청국장	도토리묵	어묵	해쉬브라운	베이컨	비엔나소세지	메추리알	물만두	처킨까스	맛살	조랭이떡	미역	세멸치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	벨기에	돼지고기:외국산	닭고기:국내산 밀:미국산, 호주산	국내산	밀:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 밀:호주산, 미국산 (기타가공품)밀:미국산, 캐나다산	연육:외국산 밀:외국산	쌀:국내산	국내산	국내산

수산물

참치
원양산
방어
국내산
오징어
국내산
새우
베트남산
전복
국내산
삼치
국내산
코다리
러시아연방
북어
러시아연방

<11월>의 알레르기 유발식품 사용일

▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**

① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣

※ 식자재 발주 공급변경 어려울 시 외국산 식자재 대체로 사용(키즈노트 기재)

시 립 센 트 럴 포 레 어 린 이 집

2026년 11월

<만3-5세>

원 장: 선 소 선
영양사: 안 다 정

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
저 녁	잡곡밥, 배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 야채계란말이① 애호박나물⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨⑱ 어묵국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 우거지된장무침⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 순두부달걀국①⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미역무침⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨⑱ 물만둣국①⑤⑥⑩⑭⑱ 참치양파볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥⑦ 미역줄기볶음⑤⑥
열량/단백질/칼슘	253/10/81	292/12/68	292/11/73	273/13/54	239/12/81
일자	9	10	11	12	13
저 녁	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기야채볶음⑤⑥⑭ 감자조림⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 동태살국⑤⑥ 두부전⑤/양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 청경채국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 파래무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 쇠고기무국⑤⑥⑮ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 무나물	흑미밥, 깍두기⑨ 오징어국⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩ 취나물볶음
열량/단백질/칼슘	255/10/48	257/11/109	245/13/87	265/10/65	267/12/69
일자	16	17	18	19	20
저 녁	기장밥, 깍두기⑨ 무채국⑤⑥ 훈제오리찜/머스타드①⑤ 미역무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 감자된장국⑤⑥ 쭈꾸미볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 건새우무국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥	잡곡밥, 배추김치⑨⑱ 들깨버섯국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 연근유자청무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 육개장⑤⑥⑯ 가자미구이 오이나물
열량/단백질/칼슘	328/11/71	225/9/51	262/12/82	286/10/47	242/14/52
일자	23	24	25	26	27
저 녁	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 두부콩나물국⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 고등어구이⑦ 숙주들깨무침⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨⑱ 애호박감자국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 참나물볶음⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 돼지고기순두부찌개⑤⑥⑩ 스크램블에그① 콩나물무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨⑱ 실파미소장국⑤⑥ 낙지야채볶음⑤⑥ 김자반
열량/단백질/칼슘	250/11/72	287/14/61	267/11/60	257/11/74	292/10/72
일자	30				
저 녁	율무밥, 깍두기⑨ 돼지고기미역국⑤⑥⑩ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추나물				
열량/단백질/칼슘	282/11/66				

원산지표시

쌀(찹쌀, 현미 포함)	돼지고기	오리고기 (훈제오리 포함)	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)			
				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)

배추김치		콩			식육·어육 가공품					
배추	고춧가루	두부	순두부	청국장	어묵	함박스테이크	물만두	해물동그랑땡	너비아니	김자반
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산 밀:미국산,호주산	밀:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 연육:베트남산	닭:국내산 돼지고기:국내산 밀:호주산, 미국산	국내산

수산물

참치	등태
원양산	러시아산
코다리	낙지
러시아산	베트남산
미역	고등어
국내산	국내산
쭈꾸미	오징어
베트남산	국내산
가자미	미역줄기
국내산	국내산
파래	건새우
국내산	국내산

<11월>의 알레르기 유발식품 사용일

▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**

① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣

※ 식자재 발주 공급변경 어려울 시 외국산 식자재 대체로 사용(키즈노트 기재)