2026년 11월 영아반(1~2세) 식단



요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
간식	당근스틱떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스캣,우유②	바나나,우유②	채소스프②⑥	흑임자죽
점심	기장잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백깍두기김치⑨	차조잡곡밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 백깍두기김치⑨ 샤인머스캣	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,우유②⑤⑥	스크램블에그,보리차①②⑤	단호박전,옥수수차⑤⑥	찐감자,두유⑤	282 kcal / 7 g
열량/단백질	413 kcal / 17 g	441 kcal / 20 g	420 kcal / 14 g	449 kcal / 18 g	416 kcal / 17 g	
저녁	떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥	두부스테이크①⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥	영양찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥	돈육간장불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	오리고기주물럭⑤⑥ 김구이	
날 짜	9	10	11(생일잔치)	12	13	14
간식	샤인머스캣,우유②	현미씨리얼,우유②	감자스프②⑥	배,치즈②	호박죽⑤⑥	휴원 (과천시 급식지원센터 식단 참조)
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근유자청무침 백김치⑨	수수잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 백깍두기김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 백깍두기김치⑨	검은콩잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정 ①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 백깍두기김치⑨	
간식	토마토소스스파게티 둥굴레차⑥⑫	달걀소보로주먹밥, 작두콩차①⑤	카스테라빵,우유①②⑥	찐고구마,보리차	우유스틱브레드빵 우유①②⑥	
열량/단백질	447 kcal / 18 g	433 kcal / 14 g	458 kcal / 17 g	423 kcal / 13 g	435 kcal / 13 g	
저녁	온두부찜*저염양념장⑤⑥ 샤인머스캣	임연수간장소스조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥	쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 미역초무침	닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥	돈육호박볶음⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥	
날 짜	16	17	18	19	20	21
간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	샤인머스캣,우유②	흰살생선죽⑤⑥	배,우유②	채소죽⑤⑥
점심	발아현미잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 백깍두기김치⑨	찰보리잡곡밥 흰살생선맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백깍두기김치⑨ 짜먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 우유② 배
간식	단호박찜,매실차	치즈스틱, 배①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*과일잼, 우유①②⑥	모듬어묵탕⑤⑥	283 kcal / 8 g
열량/단백질	424 kcal / 15 g	435 kcal / 20 g	418 kcal / 19 g	451 kcal / 16 g	442 kcal / 23 g	
저녁	크래미채소전①⑤⑥⑧ 단호박조림⑤⑥	오리고기채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	마파두부⑤⑥ 숙주나물	치즈스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥	돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥	
날 짜	23	24	25	26	27	28
간식	브로콜리죽⑤⑥	씨리얼,우유②	샤인머스캣,우유②	배,두유⑤	근대죽⑤⑥	휴원 (과천시 급식지원센터 식단 참조)
점심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 백깍두기김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 동태감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	차조잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백깍두기김치⑨	
간식	플레인요거트,바나나②	연근탕수*소스,둥굴레차⑤⑥	으깬고구마범벅,옥수수차①⑤	크림소스푸실리파스타 보리차②⑥	단팥빵,우유①②⑥	
열량/단백질	421 kcal / 15 g	441 kcal / 14 g	426 kcal / 16 g	448 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g	
저녁	삼치양념찜⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥	미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤	쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 근대나물	
날 짜	30					
간식	달걀죽①					
점심	기장잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨					
간식	감자버터구이,매실차②					
열량/단백질	431 kcal / 17 g					
저녁	새우살달걀찜①⑨ 호박나물⑤⑥					

※ 식단 옆에 있는 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.
※ 제철과일은 경기도 어린이 건강과일 공급계획(품목)의 변경 시 대체과일로 제공됩니다.

과천시 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 유아반(3~5세) 식단

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
간식	당근스틱,떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스캣,우유②	바나나,우유②	채소스프②⑥	흑임자죽
점심	기장잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기김치⑨	차조잡곡밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 오이김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 깍두기김치⑨ 샤인머스캣	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,우유②⑤⑥	스크램블에그, 보리차①②⑤	단호박전,옥수수차⑤⑥	찐감자,두유⑤	434 kcal / 11 g
열량/ 단백질	635 kcal / 26 g	668 kcal / 31 g	647 kcal / 22 g	690 kcal / 28 g	640 kcal / 26 g	
저녁	떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥	두부스테이크①⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥	영양찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥	돈육간장불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	오리고기주물럭⑤⑥ 김구이	
날 짜	9	10	11(생일잔치)	12	13	14
간식	샤인머스캣,우유②	현미씨리얼,우유②	감자스프②⑥	배,치즈②	호박죽⑤⑥	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치⑨	수수잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 깍두기김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 오이김치⑨	검은콩잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정 ①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 깍두기김치⑨	휴원 (과천시 급식지원센터 식단 참조)
간식	토마토소스스파게티 둥굴레차⑥⑫	달걀소보로주먹밥, 작두콩차①⑤	생크림케이크,우유①②⑥	찐고구마,보리차	초코소라빵,우유①②⑥	
열량/ 단백질	688 kcal / 28 g	667 kcal / 21 g	705 kcal / 27 g	651 kcal / 20 g	669 kcal / 20 g	
저녁	온두부찜*저염양념장⑤⑥ 샤인머스캣	임연수간장소스조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥	쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 미역초무침	닭갈비⑤⑥⑮ 하얀무생채	돈육호박볶음⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥	
날 짜	16	17	18	19	20	21
간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	샤인머스캣,우유②	흰살생선죽⑤⑥	배,우유②	채소죽⑤⑥
점심	발아현미잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 깍두기김치⑨	찰보리잡곡밥 흰살생선맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기김치⑨ 짜먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 우유② 배
간식	단호박찜,매실차	치즈스틱, 배①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*과일잼, 우유①②⑥	모듬어묵탕⑤⑥	436 kcal / 13 g
열량/ 단백질	653 kcal / 23 g	670 kcal / 32 g	644 kcal / 30 g	694 kcal / 24 g	680 kcal / 35 g	
저녁	크래미채소전①⑤⑥⑧ 단호박조림⑤⑥	오리고기채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	마파두부⑤⑥ 숙주나물	치즈스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥	돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥	
날 짜	23(도전 채소 식단)	24	25	26	27	28
간식	브로콜리죽⑤⑥	씨리얼,우유②	샤인머스캣,우유②	배,두유⑤	근대죽⑤⑥	
점심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 깍두기김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 동태감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	차조잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기김치⑨	휴원 (과천시 급식지원센터 식단 참조)
간식	플레인요거트,바나나②	연근탕수*소스,둥굴레차⑤⑥	으깬고구마범벅,옥수수차①⑤	크림소스푸실리파스타 보리차②⑥	단팥빵,우유①②⑥	
열량/ 단백질	648 kcal / 23 g	678 kcal / 21 g	656 kcal / 25 g	689 kcal / 24 g	679 kcal / 29 g	
저녁	삼치양념찜⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥	미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤	쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 근대나물	
날 짜	30					
간식	달걀죽①					
점심	기장잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
간식	감자버터구이,매실차②					
열량/ 단백질	664 kcal / 26 g					
저녁	새우살달걀찜①⑨ 호박나물⑤⑥					

2026년 11월 영아(1~2세) 야간연장반 식단

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
저녁	기장잡곡밥 호박맑은국 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기김치⑨	차조잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 백깍두기김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은무챗국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 김구이 백깍두기김치⑨	
(만3~5세) 열량/ 단백질	238 kcal / 10 g	256 kcal / 8 g	244 kcal / 9 g	221 kcal / 11 g	226 kcal / 8 g	
날 짜	9	10	11	12	13	14
저녁	어묵감자볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜*저염양념장 ⑤⑥ 백김치⑨ 샤인머스캣	수수잡곡밥 달걀실파국① 임연수간장소스조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백깍두기김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 미역초무침 백깍두기김치⑨	검은콩잡곡밥 청경채맑은국 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 돈육호박볶음⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥ 백깍두기김치⑨	휴원 (과천시 급식지원센터 식단 참조
(만3~5세) 열량/ 단백질	233 kcal / 9 g	229 kcal / 11 g	229 kcal / 10 g	230 kcal / 12 g	238 kcal / 10 g	
날 짜	16	17	18	19	20	21
저녁	발아현미잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 크래미채소전①⑤⑥⑧ 단호박조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기김치⑨	찰보리잡곡밥 참치미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 만두탕국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감자양파된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백깍두기김치⑨	
(만3~5세) 열량/ 단백질	249 kcal / 9 g	238 kcal / 11 g	227 kcal / 8 g	252 kcal / 12 g	239 kcal / 10 g	
날 짜	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥 수제비국⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미잡곡밥 아욱국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 백깍두기김치⑨	백미밥 버섯들깨국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	차조잡곡밥 달걀뭇국① 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑯ 근대나물 백깍두기김치⑨	휴원 (과천시 급식지원센터 식단 참조
(만3~5세) 열량/ 단백질	239 kcal / 10 g	234 kcal / 11 g	240 kcal / 12 g	245 kcal / 12 g	221 kcal / 9 g	
날 짜	30					
저녁	기장잡곡밥 두부감자국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨					
(만3~5세) 열량/ 단백질	245 kcal / 13 g					

*식단 옆에 있는 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다. 뒷면을 참고해 주세요~

과천시 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 유아(3~5세) 야간연장반 식단

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
저녁	기장잡곡밥 호박맑은국 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기김치⑨	차조잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은무챗국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 김구이 깍두기김치⑨	
3~5세 열량/단백질	366 kcal / 15 g	394 kcal / 12 g	375 kcal / 14 g	341 kcal / 17 g	347 kcal / 12 g	
날 짜	9	10	11	12	13	14
저녁	어묵감자볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜*저염양념장 ⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스캣	수수잡곡밥 달걀실파국① 임연수간장소스조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 미역초무침 오이김치⑨	검은콩잡곡밥 청경채맑은국 닭갈비⑤⑥⑮ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 돈육호박볶음⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥ 깍두기김치⑨	휴원 (과천시 급식지원센터 식단 참조)
3~5세 열량/단백질	358 kcal / 13 g	353 kcal / 17 g	352 kcal / 16 g	343 kcal / 17 g	366 kcal / 16 g	
날 짜	16	17	18	19	20	21
저녁	발아현미잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 크래미채소전①⑤⑥⑧ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기김치⑨	찰보리잡곡밥 참치미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 만두탕국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기김치⑨	
3~5세 열량/단백질	383 kcal / 14 g	366 kcal / 17 g	350 kcal / 13 g	388 kcal / 18 g	367 kcal / 15 g	
날 짜	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥 수제비국⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미잡곡밥 아욱국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기김치⑨	백미밥 버섯들깨국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	차조잡곡밥 달걀뭇국① 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑯ 근대나물 깍두기김치⑨	휴원 (과천시 급식지원센터 식단 참조)
3~5세 열량/단백질	367 kcal / 16 g	360 kcal / 16 g	369 kcal / 18 g	377 kcal / 19 g	340 kcal / 14 g	
날 짜	30					
저녁	기장잡곡밥 두부감자국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨					
3~5세 열량/단백질	377 kcal / 20 g					

*식단 옆에 있는 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다. 뒷면을 참고해 주세요~

과천시 어린이급식관리지원센터