# 2026년 11월 식단_중식형(1~2세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

시설명: 대원어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜 | 2일 (월) | 3일 (화) | 4일 (수) | 5일 (목) | 6일 (금) | 7일 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량/단백질 | 398kcal/17g | 421kcal/18g | 433kcal/18g | 409kcal/16g | 404kcal/16g | 318kcal/10g |
| 오전간식 | 바나나 | 미나리당근죽 | 키위 | 흑임자밤죽 | 단감 | 미숫가루⑤+우유② |
| 중 식 | 쌀밥<br>파래달걀국①<br>⭐쇠고기배추조림⑤⑥⑱<br>깻잎순볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>콩비짓국⑤<br>시래기순살찜닭⑤⑥⑮<br>팽이버섯나물<br>배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>맑은새우살국⑨<br>유부파프리카볶음⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 보리밥<br>맑은근댓국⑤⑥<br>돼지고기우엉조림⑤⑥⑩<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>감잣국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>청경채된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 양지쌀국수⑤⑥⑯<br>영양주먹밥⑤<br>배추김치⑨<br>후식(사과) |
| 오후간식 | 탕수육①⑤⑥⑩⑮<br>+소스⑤⑥ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유② | 부추전⑤⑥ | 수제비⑥ | 유부초밥①⑤⑥ | ✿ |
| 날짜 | 9일 (월) | 10일 (화) | 11일 (수) | 12일 (목) | 13일 (금) | 14일 (토) |
| 열량/단백질 | 422kcal/16g | 452kcal/15g | 445kcal/15g | 425kcal/15g | 433kcal/17g | 276kcal/13g |
| 오전간식 | 배 | 양송이버섯수프②⑥ | 오렌지 | 쇠고기찹쌀죽⑯ | 파인애플 | 두유⑤ |
| 중 식 | 차조밥<br>맑은낙지국⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>얼갈이깨소스무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은쑥갓국<br>오리불고기⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑯<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은건홍합국⑱<br>마파두부⑤⑥⑩<br>오이볶음⑤<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>닭고기채소국⑮<br>동그랑땡①⑤⑥⑩⑫⑮<br>느타리버섯무침<br>깍두기⑨ | 소보로비빔밥①⑤⑥⑯<br>맑은시금칫국<br>배추김치⑨<br>후식(짜먹는요구르트②) |
| 오후간식 | 로제소스스파게티<br>②⑤⑥⑫ | 삶은달걀①, 식혜 | 찐고구마, 우유② | 채소주먹밥⑤ | 밤식빵①②⑤⑥, 우유② | ✿ |
| 날짜 | 16일 (월) | 17일 (화) | 18일 (수) | 19일 (목) | 20일 (금) | 21일 (토) |
| 열량/단백질 | 434kcal/17g | 406kcal/16g | 441kcal/19g | 395kcal/16g | 409kcal/14g | 308kcal/12g |
| 오전간식 | 반시 | 모둠채소죽 | 멜론 | 닭살부추죽⑮ | 키위 | 미숫가루⑤+우유② |
| 중 식 | 간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>김칫국⑤⑥⑨<br>미나리콩나물무침⑤<br>깍두기⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 차조밥<br>맑은청경챗국<br>임연수데리야끼조림⑤⑥<br>들깨무나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>돼지고기사태조림⑤⑥⑩<br>근대된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>양상추샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>두부된장국⑤⑥<br>오징어두루치기⑤⑥⑰<br>배추나물<br>깍두기⑨ | 새우살간장덮밥⑤⑥⑨<br>맑은무채국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(귤) |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩ | 딸기잼+모닝빵①②⑤⑥<br>우유② | 감자메시② | 연근채소볶음밥⑤⑥ | ✿ |
| 날짜 | 23일 (월) | 24일 (화) | 25일 (수) | 26일 (목) | 27일 (금) | 28일 (토) |
| 열량/단백질 | 417kcal/15g | 411kcal/15g | 415kcal/16g | 413kcal/14g | 436kcal/17g | 265kcal/9g |
| 오전간식 | 파인애플 | 흰살생선살양파죽 | 바나나 | 브로콜리쌀수프② | 사과 | 두유⑤ |
| 중 식 | 보리밥<br>닭가슴살미역국⑮<br>두부부침①⑤⑥<br>아욱된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>애호박새우젓국⑤⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>시금치나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>맑은시래깃국⑤⑥<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑯<br>표고버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>맑은조갯살국⑱<br>닭고기장똑똑이⑤⑥⑮<br>얼갈이나물<br>깍두기⑨ | 우동⑤⑥<br>불고기주먹밥⑤⑥⑯<br>배추김치⑨<br>후식(단감) |
| 오후간식 | 단호박범벅①⑤, 우유② | 들깨칼국수⑥ | ⭐돈육배추전⑤⑥⑩<br>어린이주스 | 찰보리빵①②⑤ | 어묵잡채⑤⑥, 우유② | ✿ |
| 날짜 | 30일 (월) | 식품 알레르기 유발식품 번호 | | | | |
| 열량/단백질 | 429kcal/17g | | | | | |
| 오전간식 | 오렌지 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | | |
| 중 식 | 쌀밥<br>우거지탕국⑤⑥⑯<br>가자미구이⑤<br>봄동나물<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 꿀호떡①②⑤⑥, 우유② | ⭐ 이달의 식재료 !!! : 배추<br>- 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요! | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지) | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | 수산물 | | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함) |
|---|---|---|---|---|---|
| | 국 내 산 | 외 국 산 | 고등어: 국내산 낙지: 중국산<br>동태·명태: 미국산 오징어: 원양어산 | | 배추: 국 내 산, 고춧가루: 국 내 산 |
| | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공식품 |
| | 국 내 산 ( 한우 ) | 국 내 산 | 국 내 산 | 국 내 산 | 2일 탕 수 육 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산<br>13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산<br>25일 떡 갈 비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산 |

* 위의 식단은 원내 사정에 의해서 같은 식품군이나 다른 식품군을 대체될 수 있습니다.

# 2026년 11월 식단_중식형(3~5세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

시설명: 대원어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜 | 2일 (월) | 3일 (화) | 4일 (수) | 5일 (목) | 6일 (금) | 7일 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량/단백질 | 612kcal/26g | 613kcal/26g | 618kcal/25g | 629kcal/25g | 622kcal/24g | 433kcal/13g |
| 오전간식 | 바나나 | 미나리당근죽 | 키위 | 흑임자밤죽 | 단감 | 미숫가루⑤+우유② |
| 중 식 | 쌀밥<br>파래달걀국①<br>⭐쇠고기배추조림⑤⑥⑯<br>깻잎순볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>콩비짓국⑤<br>시래기순살찜닭⑤⑥⑮<br>팽이버섯나물<br>배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>맑은새우살국⑨<br>유부파프리카볶음⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 보리밥<br>맑은근댓국⑤⑥<br>돼지고기우엉조림⑤⑥⑩<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>감잣국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>청경채된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 양지쌀국수⑤⑥⑯<br>영양주먹밥⑤<br>배추김치⑨<br>후식(사과) |
| 오후간식 | 탕수육①⑤⑥⑩⑮<br>+소스⑤⑥ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유② | 부추전⑤⑥ | 수제비⑥ | 유부초밥①⑤⑥ | ✿ |
| 날짜 | 9일 (월) | 10일 (화) | 11일 (수) | 12일 (목) | 13일 (금) | 14일 (토) |
| 열량/단백질 | 649kcal/25g | 639kcal/22g | 649kcal/22g | 654kcal/23g | 631kcal/25g | 397kcal/18g |
| 오전간식 | 배 | 양송이버섯수프②⑥ | 오렌지 | 쇠고기찹쌀죽⑯ | 파인애플 | 두유⑤ |
| 중 식 | 차조밥<br>맑은낙지국⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>얼갈이깨소스무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은쑥갓국<br>오리불고기⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑯<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은건홍합국⑱<br>마파두부⑤⑥⑩⑱<br>오이볶음⑤<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>닭고기채소국⑮<br>동그랑땡①⑤⑥⑩⑫⑮<br>느타리버섯무침<br>깍두기⑨ | 소보로비빔밥①⑤⑥⑯<br>맑은시금칫국<br>배추김치⑨<br>후식(짜먹는요구르트②) |
| 오후간식 | 로제소스스파게티<br>②⑤⑥⑫ | 삶은달걀①, 식혜 | 찐고구마, 우유② | 채소주먹밥⑤ | 밤식빵①②⑤⑥, 우유② | ✿ |
| 날짜 | 16일 (월) | 17일 (화) | 18일 (수) | 19일 (목) | 20일 (금) | 21일 (토) |
| 열량/단백질 | 619kcal/24g | 625kcal/25g | 643kcal/27g | 608kcal/24g | 629kcal/22g | 417kcal/16g |
| 오전간식 | 반시 | 모둠채소죽 | 멜론 | 닭살부추죽⑮ | 키위 | 미숫가루⑤+우유② |
| 중 식 | 간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>김칫국⑤⑥⑨<br>미나리콩나물무침⑤<br>깍두기⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 차조밥<br>맑은청경챗국<br>임연수데리야끼조림⑤⑥<br>들깨무나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>돼지고기사태조림⑤⑥⑩<br>근대된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>양상추샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>두부된장국⑤⑥<br>오징어두루치기⑤⑥⑰<br>배추나물<br>깍두기⑨ | 새우살간장덮밥⑤⑥⑨<br>맑은무채국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(귤) |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩ | 소보로빵①②④⑤⑥<br>우유② | 감자메시② | 연근채소볶음밥⑤⑥ | ✿ |
| 날짜 | 23일 (월) | 24일 (화) | 25일 (수) | 26일 (목) | 27일 (금) | 28일 (토) |
| 열량/단백질 | 607kcal/22g | 632kcal/23g | 613kcal/25g | 635kcal/22g | 636kcal/24g | 376kcal/12g |
| 오전간식 | 파인애플 | 흰살생선살양파죽 | 바나나 | 브로콜리쌀수프② | 사과 | 두유⑤ |
| 중 식 | 보리밥<br>닭가슴살미역국⑮<br>두부부침①⑤⑥<br>아욱된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>애호박새우젓국⑤⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>시금치나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>맑은시래깃국⑤⑥<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑯<br>표고버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>맑은조갯살국⑱<br>닭고기장똑똑이⑤⑥⑮<br>얼갈이나물<br>깍두기⑨ | 우동⑤⑥<br>불고기주먹밥⑤⑥⑯<br>배추김치⑨<br>후식(단감) |
| 오후간식 | 단호박범벅①⑤, 우유② | 들깨칼국수⑥ | ⭐돈육배추전⑤⑥⑩<br>어린이주스 | 찰보리빵①②⑤ | 어묵잡채⑤⑥, 우유② | ✿ |
| 날짜 | 30일 (월) | 식품 알레르기 유발식품 번호 | | | | |
| 열량/단백질 | 625kcal/24g | | | | | |
| 오전간식 | 오렌지 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | | |
| 중 식 | 쌀밥<br>우거지탕국⑤⑥⑯<br>가자미구이⑤<br>봄동나물<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 꿀호떡①②⑤⑥, 우유② | ⭐이달의 식재료!! : 배추<br>- 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요! | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지) | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | 수산물 | | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함) |
|---|---|---|---|---|---|
| | 국 내 산 | 외 국 산 | 고등어: 국내산 낙지: 중국산<br>동태·명태: 미국산 오징어: 원양어산 | | 배추: 국 내 산, 고춧가루: 국 내 산 |
| | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공식품 |
| | 국 내 산 ( 한우 ) | 국 내 산 | 국 내 산 | 국 내 산 | 2일 탕 수 육 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산<br>13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산<br>25일 떡 갈 비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산 |

* 위의 식단은 원내 사정에 의해서 같은 식품군이나 다른 식품군을 대체될 수 있습니다.