2026년 11월 식단_중식형(3~5세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

시설명: 중앙어린이집

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	샤인머스켓	흑임자밤죽	단감 *요리활동	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 파래달걀국① ★쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	양지쌀국수⑤⑥⑯ 영양주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(사과)
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 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	배	쇠고기찹쌀죽⑯	파인애플*모빌만들기	두유⑤
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 맑은시금칫국 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	로제소스스파게티 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	샤인머스켓	닭살부추죽⑮*키즈카페	키위*롯데월드	미숫가루⑤+우유②
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경챗국 임연수데리야끼조림⑤⑥ 들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	새우살간장덮밥⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(귤)
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	소보로빵①②④⑤⑥ 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	배	브로콜리쌀수프②	사과*김장체험	두유⑤
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 후식(단감)
오후간식	단호박범벅①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	★돈육배추전⑤⑥⑩ 어린이주스	찰보리빵①②⑤	어묵잡채⑤⑥, 우유②	✿
날짜	30일 (월)					
열량/단백질	625kcal/24g					
오전간식	오렌지					
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨					
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②					

식품 알레르기 유발식품 번호

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★ 이달의 식재료!!! : 배추

- 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)
수입산인 경우 국가명 작성	국내산	외국산	고등어: 러시아산 낙지: 베트남산 동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산

쇠고기 * 쿠싼·쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
국내산 (한우/젖소/육우)	국내산	국내산	국내산	2일 탕수육 - 돼지고기 국내산 13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산 25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
  - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
  - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 11월 식단_중식형(1~2세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

시설명: 중앙어린이집

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	샤인머스켓	흑임자밤죽	단감*요리활동	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 파래달걀국① ★쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	양지쌀국수⑤⑥⑯ 영양주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(사과)
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 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	배	쇠고기찹쌀죽⑯	파인애플*모빌만들기	두유⑤
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 맑은시금칫국 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	로제소스스파게티 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	샤인머스켓	닭살부추죽⑮	키위*롯데월드	미숫가루⑤+우유②
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경챗국 임연수데리야끼조림⑤⑥ 들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기시태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥*키즈카페 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	새우살간장덮밥⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(귤)
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 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	배	브로콜리쌀수프②	사과*김장체험	두유⑤
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 후식(단감)
오후간식	단호박범벅①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	★돈육배추전⑤⑥⑩ 어린이주스	찰보리빵①②⑤	어묵잡채⑤⑥, 우유②	✿
날짜	30일 (월)					
열량/단백질	429kcal/17g					
오전간식	오렌지					
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨					
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②					

식품 알레르기 유발식품 번호

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★ 이달의 식재료 !! : 배추

- 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)
수입산인 경우 국가명 작성	국내산	외국산	고등어: 러시아산 낙지: 베트남산 동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산

쇠고기 * 국산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
국내산 (한우/젖소/육우)	국내산	국내산	국내산	2일 탕수육 - 돼지고기 국내산 13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산 25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
  - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
  - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.