2026년 11월 중식형(1~2세) 식단

오산시 어린이·사회복지급식관리 Center for Children's and Social Welfare Foodse

시설명: 시립오산자이어린이집

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	샤인머스캣 (경기도건강과일)	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 파래달걀국① ⭐쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기	양지쌀국수⑤⑥⑯ 영양주먹밥⑤ 백김치 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	귤	쇠고기찹쌀죽⑯	배 (경기도건강과일)	두유⑤
중 식	차조밥 맑은(자른)낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 백김치	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 맑은시금칫국 백김치 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	삶은달걀①, 식혜	찐고구마, 우유②	채소주먹밥⑤	식빵①②⑤⑥, 우유②	✿
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
열량/단백질	434kcal/17g	406kcal/16g	427kcal/11g	395kcal/16g	409kcal/14g	308kcal/12g
오전간식	반시	모둠채소죽	삼색채소죽	닭살부추죽⑮	샤인머스캣 (경기도건강과일)	미숫가루⑤+우유②
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경챗국 임연수데리야끼조림⑤⑥ 들깨무나물 백김치	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 쇠고기버섯잡채⑤⑥⑯ 백김치	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 백김치	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (자른)오징어두루치기 ⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기	새우살간장덮밥⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 백김치 후식(귤)
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	생일케이크①②⑤⑥ 0세 카스테라①②⑤⑥	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	배 (경기도건강과일)	두유⑤
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 백김치 후식(단감)
오후간식	고구마범벅①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	⭐돈육배추전⑤⑥⑩ 어린이주스	카스테라①②⑤⑥	어묵잡채⑤⑥, 우유②	✿
날짜	30일 (월)	식품 알레르기 유발식품 번호				
열량/단백질	429kcal/17g					
오전간식	배 (경기도건강과일)	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.				
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기	⭐이달의식재료!! : 배추				
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②					

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 동태·명태: 러시아산	낙지: 베트남산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	.

* 경기도에서 생산되는 제철과일은 주1회 오전간식으로 제공하고 있습니다. (경기도 건강과일은 붉은색으로 표기하였습니다.)

2026년 11월 석식형(1~2세) 식단

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

시설명: 시립오산자이어린이집

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
열량/단백질	241kcal/11g	258kcal/10g	268kcal/11g	257kcal/9g	254kcal/12g
석 식	보리밥 맑은아욱국⑤⑥ (자른)오징어채소볶음⑤⑥⑰ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치	쌀밥 어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치	쌀밥 맑은새송이버섯국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 실곤약채소무침⑤⑥ 깍두기	기장밥 닭개장⑮ 우유달걀찜①② 브로콜리볶음⑤ 백김치
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
열량/단백질	274kcal/13g	241kcal/10g	249kcal/8g	244kcal/11g	244kcal/12g
석 식	쇠고기무밥⑯ +양념장⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 백김치 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은토란국⑤ 동태살강정⑤⑥⑫ 배추볶음⑤⑥ 깍두기	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지목살된장구이⑤⑥⑩ 미나리나물 백김치	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭고기당근볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 깍두기	쌀밥 북엇국 쇠고기파프리카잡채⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 백김치
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
열량/단백질	241kcal/8g	270kcal/10g	251kcal/10g	254kcal/14g	248kcal/11g
석 식	기장밥 맑은단호박국 미트볼간장조림⑤⑥⑩⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤ 깍두기	보리밥 (자른)오징어연포국⑤⑥⑰ 두부스테이크①⑤⑥ +소스⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은대구살국 돈육찹쌀구이⑤⑥⑩ 시금치깨소스무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 콩나물국⑤ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
열량/단백질	274kcal/13g	255kcal/13g	246kcal/10g	242kcal/11g	258kcal/11g
석 식	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 청포묵미나리무침⑤⑥ 백김치	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 매실소스닭살구이⑤⑥⑮ 양배추무침 깍두기	짜장밥⑤⑥⑩ 고사리달걀국① 청경채나물 백김치 후식(배)	보리밥 감자양팟국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물 깍두기	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 콘슬로우샐러드①⑤ 백김치
날짜	30일 (월)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	249kcal/11g				
석 식	차조밥 맑은숙주국 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 백김치	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.			

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	.