2026년 11월 식단표

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

오전간식죽식형 (0~2세, 3~5세)

시설명: 예인나라어린이집

영양사: 임소리

날짜	2일 (월)		3일 (화)		4일 (수)		5일 (목)		6일 (금)	
열량/단백질	413kcal/15g	612kcal/26g	421kcal/18g	613kcal/26g	454kcal/20g	618kcal/25g	409kcal/16g	629kcal/25g	414kcal/17g	622kcal/24g
오전간식	닭살양파죽⑮		흰살생선살오이죽		미나리당근죽		흑임자밤죽		노랑호박죽	
중 식	쌀밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기		기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 과일무김치		쌀밥 맑은동태탕 고기카레⑤⑥⑩ 유부파프리카볶음⑤⑥ 배추김치		차조밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 무물김치		쌀밥 감잣국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기	
오후간식	군만두⑤⑥⑩, 과일주스		요플레②, 샤인머스캣		연근채소볶음밥⑤⑥, 둥굴레차		칼국수⑥, 배		밀크브레드①②⑤⑥, 우유②	
날짜	9일 (월)		10일 (화)		11일 (수)		12일 (목)		13일 (금)	
열량/단백질	405kcal/16g	649kcal/25g	458kcal/16g	639kcal/22g	415kcal/15g	649kcal/22g	425kcal/15g	654kcal/23g	437kcal/18g	631kcal/25g
오전간식	콩가루죽⑤		들깨가루감자죽		과일주스		요플레②		우유②	
중 식	쌀밥 맑은무우오징어국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기		쌀밥 맑은쑥갓국 소세지야채볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 과일무김치		보리밥 미역된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물 배추김치		쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 김구이⑤⑥ 무물김치		기장밥 호박두부된장국 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	
오후간식	찐고구마, 우유②		김가루주먹밥⑤, 매실차		요플레②, 배		삶은달걀①, 샤인머스캣		에그볼빵①②⑥, 키짱유산균음료②	
날짜	16일 (월)		17일 (화)		18일 (수)		19일 (목)		20일 (금)	
열량/단백질	424kcal/18g	619kcal/24g	417kcal/17g	625kcal/25g	426kcal/19g	643kcal/27g	421kcal/16g	608kcal/24g	404kcal/16g	629kcal/22g
오전간식	브로콜리당근죽		모둠채소죽		북어채시금치죽		닭살부추죽⑮		쇠고기우엉죽⑯	
중 식	쌀밥 콩나물김칫국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤ 깍두기		차조밥 ⭐돈육배추국⑤⑥⑩ 임연수데리야끼조림⑤⑥ 양상추콘샐러드①② 과일무김치		쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 삼색콩나물무침⑤⑥ 배추김치		보리밥 미소된장국⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 무물김치		쌀밥 닭고기채소국⑮ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 느타리버섯무침 깍두기	
오후간식	크림스파게티②⑥, 과일주스		요플레②, 샤인머스캣		달걀볶음밥①⑤⑥, 보리차		핫케이크①②⑤⑥, 배		쌀찐빵①②⑥,우유②	
날짜	23일 (월)		24일 (화)		25일 (수)		26일 (목) 생일		27일 (금)	
열량/단백질	436kcal/15g	607kcal/22g	411kcal/15g	632kcal/23g	400kcal/18g	613kcal/25g	413kcal/17g	635kcal/22g	395kcal/17g	636kcal/24g
오전간식	늙은호박죽		양송이버섯수프②⑥		파프리카죽		검은콩연근죽⑤		매생이채소죽	
중 식	쌀밥 파래달걀국① ⭐쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 부추콩나물무침⑤⑥ 깍두기		기장밥 맑은청경챗국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 과일무김치		쌀밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 배추김치		HAPPY BIRTHDAY차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 근대무침⑤ 무물김치 생일케익①②⑤⑥		쌀밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기	
오후간식	후리가케볶음밥⑤⑥, 우유②		요플레②, 배		부추전⑤⑥, 옥수수차		고구마맛탕⑤⑥, 샤인머스캣		잼샌드위치①②⑤⑥, 키짱유산균음료②	
날짜	30일 (월)		식품 알레르기 유발식품 번호							
열량/단백질	410kcal/14g	625kcal/24g								
오전간식	근대된장죽⑤⑥									
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 봄동나물 깍두기									
오후간식	찐고구마, 과일주스									

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 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
수입산인 경우 국가명 작성	국내산	국내산	동태·명태:러시아산 / 오징어: 국내산 가자미: 미국산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산

쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
호주산	국내산	국내산	국내산	18일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산 25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 미국산

예인나라