아이들의 웃음소리로 가득한 설잠도시 오산 시립세교행복어린이집

2026년 11월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

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

시설명: 시립세교행복어린이집 (이유식을 완료한 12개월 원아 포함) **작성자: 영양팀**

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일 (토)
열량/단백질	413kcal/15g	421kcal/18g	435kcal/11g	409kcal/16g	414kcal/17g	318kcal/10g
오전간식	닭살양파죽⑮	미나리당근죽	삼색채소죽	흑임자밤죽	두부애호박죽⑤	미숫가루⑤+우유②
중 식 건강과일 후식제공 (샤인머스캣)	쌀밥 파래달걀국① ⭐쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 건강과일후식:샤인머스캣	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	양지쌀국수⑤⑥⑯ 영양주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(사과)
오후간식	찐단호박, 키위	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	생일케이크①②⑤⑥	수제비⑥	배, 우유②	✿
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
열량/단백질	405kcal/16g	458kcal/16g	415kcal/15g	425kcal/15g	437kcal/18g	276kcal/13g
오전간식	콩가루달래죽⑤	바지락감자죽⑱	양송이버섯치즈죽②	쇠고기찹쌀죽⑯	양배추참깨죽	두유⑤
중 식 건강과일 후식제공 (배)	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨ 건강과일후식:배	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 맑은시금칫국 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	물만두⑤⑥⑩, 파인애플	삶은달걀①, 식혜	카스테라①②⑤⑥	채소주먹밥⑤	단감, 우유②	✿
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
열량/단백질	424kcal/18g	417kcal/17g	426kcal/19g	421kcal/16g	404kcal/16g	308kcal/12g
오전간식	브로콜리당근죽	모둠채소죽	북어채시금치죽	닭살부추죽⑮	쇠고기우엉죽⑯	미숫가루⑤+우유②
중 식 건강과일 후식제공 (샤인머스캣)	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경챗국 임연수데리야끼조림⑤⑥ 들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건강과일후식:샤인머스캣	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	새우살간장덮밥⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(귤)
오후간식	칼국수⑥	사과, 우유②	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	감자메시②, 멜론	롤유부초밥①⑤⑥	✿
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
열량/단백질	436kcal/15g	411kcal/15g	400kcal/18g	413kcal/17g	395kcal/17g	265kcal/9g
오전간식	단호박흑미죽	흰살생선살양파죽	미나리파프리카죽	검은콩연근죽⑤	매생이채소죽	두유⑤
중 식 건강과일 후식제공 (배)	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨ 건강과일후식:배	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 건강과일후식:배	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 후식(단감)
오후간식	바나나, 우유②	잔치국수⑤⑥	⭐돈육배추전⑤⑥⑩ 키위	찰보리빵①②⑤	찐만두⑤⑥⑩	✿
날짜	30일 (월)					
열량/단백질	410kcal/14g					
오전간식	근대된장죽⑤⑥					
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨					
오후간식	찐고구마, 오렌지					

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)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산	낙지: 국내산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
수입산인 경우 국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	4일 돈까스 - 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.
* 노란색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

아이들의 웃음소리로 가득한 성장도시 오산 시립세교행복어린이집

2026년 11월 식단_오전간식죽식형(3~5세)

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

시설명: 시립세교행복어린이집 **작성자: 영양팀**

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일 (토)
열량/단백질	635kcal/23g	613kcal/26g	669kcal/17g	629kcal/25g	602kcal/24g	433kcal/13g
오전간식	닭살양파죽⑮	미나리당근죽	삼색채소죽	흑임자밤죽	두부애호박죽⑤	미숫가루⑤+우유②
중 식 건강과일후식제공 (샤인머스캣)	쌀밥 파래달걀국① ⭐쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 건강과일후식:샤인머스캣	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	양지쌀국수⑤⑥⑯ 영양주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(사과)
오후간식	찐단호박, 키위	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	생일케이크①②⑤⑥	수제비⑥	배, 우유②	✿
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
열량/단백질	623kcal/25g	649kcal/24g	639kcal/23g	654kcal/23g	637kcal/26g	397kcal/18g
오전간식	콩가루달래죽⑤	바지락감자죽⑱	양송이버섯치즈죽②	쇠고기찹쌀죽⑯	양배추참깨죽	두유⑤
중 식 건강과일후식제공 (배)	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨ 건강과일후식:배	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 맑은시금칫국 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	물만두⑤⑥⑩, 파인애플	삶은달걀①, 식혜	카스테라①②⑤⑥	채소주먹밥⑤	단감, 우유②	✿
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
열량/단백질	604kcal/25g	607kcal/24g	621kcal/28g	648kcal/25g	622kcal/25g	417kcal/16g
오전간식	브로콜리당근죽	모둠채소죽	북어채시금치죽	닭살부추죽⑮	쇠고기우엉죽⑯	미숫가루⑤+우유②
중 식 건강과일후식제공 (샤인머스캣)	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경채국 임연수데리야끼조림⑤⑥ 들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨ 건강과일후식:샤인머스캣	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	새우살간장덮밥⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(귤)
오후간식	칼국수⑥	사과, 우유②	마들렌①②⑤⑥, 우유②	감자메시②, 멜론	롤유부초밥①⑤⑥	✿
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
열량/단백질	635kcal/22g	632kcal/23g	615kcal/27g	635kcal/26g	608kcal/25g	376kcal/12g
오전간식	단호박흑미죽	흰살생선살양파죽	미나리파프리카죽	검은콩연근죽⑤	매생이채소죽	두유⑤
중 식 건강과일후식제공 (배)	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨ 건강과일후식:배	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 건강과일후식:배	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 후식(단감)
오후간식	바나나, 우유②	잔치국수⑤⑥	⭐돈육배추전⑤⑥⑩ 키위	찰보리빵①②⑤	찐만두⑤⑥⑩	✿

날짜	30일 (월)
열량/단백질	631kcal/22g
오전간식	근대된장죽⑤⑥
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 오렌지

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 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 낙지: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	4일 돈까스 - 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.
* 노란색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

11월 이달의 식재료 배추



배추는 식이섬유소를 많이 함유하고 있어 변의 양을 증가시키며, 장의 운동을 촉진시켜 장 건강에 도움을 줍니다.

쇠고기배추조림

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
쇠고기, 등심, 날것	26	40
배추	13	20
진간장	1.3	2
설탕	0.6	1
맛술	0.6	1
다진마늘	0.3	0.5
참기름	0.06	0.1
후추	0.03	0.05

조리방법

① 쇠고기, 배추는 2x2x0.5cm 크기로 썰어 준비한다.

② 볼에 진간장, 설탕, 맛술, 다진마늘, 참기름, 후추를 넣고 섞어 양념장을 만든다.

③ 팬에 ①, ②, 소량의 물을 넣고 조려 완성한다.

완성사진



1인 분량 영양가	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1~2세	39	89	4.3	10.5	92
	3~5세	60	136	6.7	16.1	142

돈육배추전

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
돼지고기, 등심, 날것	13	20
배추	6.5	10
양파	3	5
부침가루	6.5	10
후추	0.03	0.04
식용유	2	3

조리방법

① 돼지고기, 배추, 양파는 잘게 다져 준비한다.

② 볼에 ①, 부침가루, 후추, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다.

③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 부쳐 완성한다.

* 1~2세의 경우 작게 썰어서 제공한다.

완성사진



1인 분량 영양가	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1~2세	35	62	3.8	6.6	57
	3~5세	45	96	5.8	10.2	88

배추베이컨토마토스파게티

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
토마토	46	70
스파게티면	23	35
배추	13	20
베이컨	6.5	10
토마토케첩	4.9	7.5
다진마늘	1.3	2
설탕	0.7	1
후추	0.03	0.04
식용유	1.6	2.5

조리방법

① 토마토는 십자모양으로 칼집을 넣은 후 끓는 물에 데쳐 껍질을 제거한다.

② ①은 잘게 다지고 배추, 베이컨은 2x0.3cm 크기로 채 썰어 준비한다.

③ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 토마토를 넣고 볶는다.

④ ③에 물, 설탕을 넣고 끓이다가 토마토케첩, 후추를 넣고 끓여 소스를 만든다.

⑤ 끓는 물에 식용유를 넣고 스파게티면을 넣어 8~10분 정도 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 제거한다.

⑥ 팬에 배추, 베이컨, ④, ⑤를 넣고 볶아 완성한다.

완성사진



* 1~2세 경우 면의 길이가 길지 않도록 썰어서 제공한다.

1인 분량 영양가	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1~2세	85	135	4.5	17.9	97
	3~5세	130	208	6.9	27.6	149

11월 이달의 식재료 배추 활동지



활동 색연필로 배춧잎을 색칠해보고 배추와 여러 가지 채소가 그려진 도안을 이어붙여 왕관을 완성해 보아요.

※ 머리 둘레에 맞춰서 왕관 도안을 붙여 완성해 보아요

준비물: 풀, 가위, 색연필

