2026년 11월 식단_오전간식죽식형(3~5세)

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

시설명: 시립행복다인어린이집

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
열량/단백질	635kcal/23g	613kcal/26g	650kcal/28g	629kcal/25g	602kcal/24g
오전간식	닭살양파죽⑮	미나리당근죽	흰살생선살오이죽	흑임자밤죽	두부애호박죽⑤
중 식	쌀밥 파래달걀국① ★쇠고기배추조림⑤⑥⑮ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑰ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑰ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박, 배	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	부추전⑤⑥	수제비⑥	샤인머스캣, 우유②
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
열량/단백질	623kcal/25g	649kcal/24g	639kcal/23g	654kcal/23g	637kcal/26g
오전간식	콩가루달래죽⑤	바지락감자죽⑱	양송이버섯치즈죽②	쇠고기찹쌀죽⑮	양배추참깨죽
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑰ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑱ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑪⑱ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑪⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑰, 파인애플	삶은달걀①, 식혜	카스테라①②⑤⑥	채소주먹밥⑤	배, 우유②
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
열량/단백질	604kcal/25g	607kcal/24g	621kcal/28g	648kcal/25g	622kcal/25g
오전간식	브로콜리당근죽	모둠채소죽	북어채시금치죽	닭살부추죽⑮	쇠고기우엉죽⑱
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경챗국 임연수데리야끼조림⑤⑥ 들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑰ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑱ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	사과, 우유②	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	감자메시②, 샤인머스캣	롤유부초밥①⑤⑥
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
열량/단백질	635kcal/22g	632kcal/23g	615kcal/27g	635kcal/26g	608kcal/25g
오전간식	단호박흑미죽	흰살생선살양파죽	미나리파프리카죽	검은콩연근죽⑤	매생이채소죽
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑪ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑪⑱ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨
오후간식	바나나, 우유②	잔치국수⑤⑥	★돈육배추전⑤⑥⑩ 배	찰보리빵①②⑤	찐만두⑤⑥⑪
날짜	30일 (월)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	631kcal/22g				
오전간식	근대된장죽⑤⑥				
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑮ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨				
오후간식	찐고구마, 배				

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 낙지: 베트남산 동태명태: 러시아연방산 오징어: 원양산	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	13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산 25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 닭고기

2026년 11월 식단_석식형(3~5세)

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

시설명: 시립행복다인어린이집

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
열량/단백질	370kcal/17g	397kcal/15g	413kcal/17g	396kcal/14g	390kcal/18g
석 식	보리밥 맑은아욱국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은새송이버섯국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 실곤약채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭개장⑮ 우유달걀찜①② 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
열량/단백질	374kcal/17g	370kcal/16g	383kcal/13g	376kcal/17g	376kcal/19g
석 식	쇠고기무밥⑯ +양념장⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은토란국⑤ 동태살강정⑤⑥⑫ 배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지목살된장구이⑤⑥⑪ 미나리나물 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭고기당근볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 북엇국 쇠고기파프리카잡채 ⑤⑥⑯⑱ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
열량/단백질	370kcal/12g	415kcal/16g	386kcal/15g	391kcal/21g	381kcal/17g
석 식	기장밥 맑은단호박국 미트볼간장조림⑤⑥⑩⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑱ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	보리밥 주꾸미연포국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ +소스⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육찹쌀구이⑤⑥⑰ 시금치깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
열량/단백질	422kcal/20g	393kcal/20g	378kcal/15g	372kcal/17g	379kcal/17g
석 식	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 청포묵미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 매실소스닭살구이⑤⑥⑮ 양배추무침 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 고사리달걀국① 청경채나물 배추김치⑨ 후식(배)	보리밥 감자양팟국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 콘슬로우샐러드①⑤ 배추김치⑨
날짜	30일 (월)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	383kcal/17g				
석 식	차조밥 맑은숙주국 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	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: 러시아연방산 오징어: 원양산 주꾸미: 베트남산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	16일 미트볼 - 돼지고기(국내산),쇠고기(국내산,호주산)

2026년 11월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

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

시설명: 시립행복다인어린이집

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
열량/단백질	413kcal/15g	421kcal/18g	454kcal/20g	409kcal/16g	414kcal/17g
오전간식	닭살양파죽⑮	미나리당근죽	흰살생선살오이죽	흑임자밤죽	두부애호박죽⑤
중 식	쌀밥 파래달걀국① ★쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑬ 팽이버섯나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박, 배	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	부추전⑤⑥	수제비⑥	샤인머스캣, 우유②
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
열량/단백질	405kcal/16g	458kcal/16g	415kcal/15g	425kcal/15g	437kcal/18g
오전간식	콩가루달래죽⑤	바지락감자죽⑱	양송이버섯치즈죽②	쇠고기찹쌀죽⑱	양배추참깨죽
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑱ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩, 파인애플	삶은달걀①, 식혜	카스테라①②⑤⑥	채소주먹밥⑤	배, 우유②
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
열량/단백질	424kcal/18g	417kcal/17g	426kcal/19g	421kcal/16g	404kcal/16g
오전간식	브로콜리당근죽	모둠채소죽	북어채시금치죽	닭살부추죽⑮	쇠고기우엉죽⑱
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경챗국 임연수데리야끼조림⑤⑥ 들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	사과, 우유②	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	감자메시②, 샤인머스캣	롤유부초밥①⑤⑥
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
열량/단백질	436kcal/15g	411kcal/15g	400kcal/18g	413kcal/17g	395kcal/17g
오전간식	단호박흑미죽	흰살생선살양파죽	미나리파프리카죽	검은콩연근죽⑤	매생이채소죽
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑱ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨
오후간식	바나나, 우유②	잔치국수⑤⑥	★든육배추전⑤⑥⑩ 배	찰보리빵①②⑤	찐만두⑤⑥⑩
날짜	30일 (월)				
열량/단백질	410kcal/14g				
오전간식	근대된장죽⑤⑥				
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑱ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨				
오후간식	찐고구마, 배				

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 낙지: 베트남산 동태명태: 러시아연방산 오징어: 원양산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산

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

2026년 11월 식단_석식형(1~2세)

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

시설명: 시립행복다인어린이집

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 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은새송이버섯국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 실곤약채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭개장⑮ 우유달걀찜①② 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨
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 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은토란국⑤ 동태살강정⑤⑥⑫ 배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지목살된장구이⑤⑥⑩ 미나리나물 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭고기당근볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 북엇국 쇠고기파프리카잡채 ⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
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 배추김치⑨	쌀밥 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	보리밥 주꾸미연포국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ +소스⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육찹쌀구이⑤⑥⑩ 시금치깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨
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 배추김치⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 매실소스닭살구이⑤⑥⑮ 양배추무침 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 고사리달걀국① 청경채나물 배추김치⑨ 후식(배)	보리밥 감자양팟국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 콘슬로우샐러드①⑤ 배추김치⑨
날짜	30일 (월)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	249kcal/11g				
석 식	차조밥 맑은숙주국 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	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: 러시아연방산 오징어: 원양산 주꾸미: 베트남산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	16일 미트볼 - 돼지고기(국내산),쇠고기(국내산,호주산)