2026년 11월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

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

시설명: 시립대원칸타빌어린이집

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 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박, 키위	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	부추전⑤⑥	수제비⑥	샤인머스켓, 우유②

날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목) 생일식단	13일 (금)
열량/단백질	405kcal/16g	458kcal/16g	415kcal/15g	435kcal/11g	437kcal/18g
오전간식	콩가루달래죽⑤	바지락감자죽⑱	양송이버섯치즈죽②	삼색채소죽	양배추참깨죽
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩, 파인애플	삶은달걀①, 식혜	카스테라①②⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥	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	쇠고기우엉죽⑯
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
오후간식	칼국수⑥	사과, 우유②	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	감자메시②, 샤인머스켓	유부초밥①⑤⑥

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 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨
오후간식	바나나, 우유②	잔치국수⑤⑥	⭐돈육배추전⑤⑥⑩ 배	찰보리빵①②⑤	찐만두⑤⑥⑩

날짜	30일 (월)
열량/단백질	410kcal/14g
오전간식	근대된장죽⑤⑥
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 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 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두두류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 낙지: 국내산 동태·명태: 러시아산 오징어: 원양산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국산 (한우)	국내산	국내산	국내산	12일 돈까스 - 돼지고기 국내산 13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산 25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산

* * 파란색은 경기도 지원사업 과일입니다.

2026년 11월 식단_석식형(1~2세)

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

시설명:시립대원칸타빌어린이집

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)				
열량/단백질	249kcal/11g				
석 식	차조밥 맑은숙주국 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨				

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.

원산지 표시
수입산인 경우 국가명 작성

쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 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.
국산 (한우)	국내산	국내산	국내산	16일 미트볼 - 돼지고기 국내산