SIHEUNG CITY 시흥

# 2026년 11월 3-5세 식단표 죽미포함 일반형

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

| 날짜(요일) | 11월 2일(월) | 11월 3일(화) | 11월 4일(수) | 11월 5일(목) | 11월 6일(금) | 11월 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 제철과일(홍시) | 구운달걀①, 우유② | 제철과일(샤인머스캣) | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유② | 제철과일(바나나) | 슬라이스치즈② |
| 중식 | 수수밥/깍두기⑨<br>황태국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>숙주나물무침 | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>안매운어묵김칫국⑤⑥⑨<br>쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯<br>건곤드레나물⑤⑥ | 돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩<br>무채국⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트② | 차조밥/깍두기⑨<br>두부배춧국⑤<br>(참치채소전⑤⑥)<br>시금치나물⑤⑥ | 기장밥/배추김치⑨<br>채소계살탕①⑤⑥⑧<br>오리고기주물럭⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨<br>모듬버섯국⑤⑥<br>떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯<br>김자반 |
| 오후간식 | 옥수수당근전⑤⑥ | 머핀①②⑤⑥, 보리차 | 크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯ | 찐단호박, 둥굴레차 | 물만두⑤⑥⑩ | - |
| 열량/단백질 | 526/30 | 690/28 | 525/20 | 653/26 690/23 | 493/22 | 428/15 |
| 날짜(요일) | 11월 9일(월) | 11월 10일(화) | 푸른데이 11월 11일(수) | 11월 12일(목) | 11월 13일(금) | 11월 14일(토) |
| 오전간식 | 제철과일(사과) | 유기농쌀과자, 우유② | 제철과일(배) | 떠먹는요구르트② | 제철과일(귤) | 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ |
| 중식 | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>(돼지갈비찜⑤⑥⑩)<br>반달오이무침 | 흑미밥/깍두기⑨<br>순두부백탕⑤<br>김달걀말이①⑤<br>건취나물볶음⑤⑥ | 닭고기하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>맑은애호박국⑤⑥<br>아욱나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>짜먹는요구르트② | 수수밥/깍두기⑨<br>북엇국⑤⑥<br>쇠고기배추조림⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥ | 차조밥/배추김치⑨<br>유부팟국⑤⑥<br>연령별메뉴 깐풍돼지고기볶음<br>⑤⑥⑩⑱<br>브로콜리샐러드①⑤⑥ | 기장밥/깍두기⑨<br>취나물된장국⑤⑥<br>쇠고기완자전①⑤⑥⑯<br>우거지나물⑤⑥ |
| 오후간식 | 영양주먹밥⑤ | 치즈빵①②⑤⑥, 과채주스 | 미니우동⑤⑥ | 감자사과범벅①⑤, 우유② | 잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차 | - |
| 열량/단백질 | 495/25 558/21 | 694/27 | 556/26 | 618/30 | 546/22 | 439/15 |
| 날짜(요일) | 11월 16일(월) | 11월 17일(화) | 11월 18일(수) | 11월 19일(목) | 11월 20일(금) | 11월 21일(토) |
| 오전간식 | 제철과일(배) | 모닝빵①②⑤⑥, 우유② | 제철과일(샤인머스캣) | 당근스틱, 슬라이스치즈② | 제철과일(사과) | 두유⑤ |
| 중식 | 차조밥/배추김치⑨<br>저염연두부국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥ | 흰쌀밥/배추김치⑨<br>삼색수제비국⑥<br>(돼지고기무조림⑤⑥⑩)<br>고사리볶음⑤⑥ | 쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯<br>가지된장국⑤⑥<br>파프리카콘샐러드①⑤<br>깍두기⑨<br>요구르트② | 기장밥/깍두기⑨<br>맑은채개장국⑤⑥<br>짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯<br>신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧ | 수수밥/깍두기⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>시금치무침⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨<br>맑은근대국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤<br>깻잎나물⑤⑥ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 찐고구마, 둥굴레차 | 잔멸치주먹밥⑤ | 크로와상①②⑤⑥, 우유② | 삶은달걀①, 식혜 | - |
| 열량/단백질 | 562/21 | 665/28 672/26 | 562/19 | 650/27 | 558/27 | 440/24 |
| 날짜(요일) | 11월 23일(월) | 11월 24일(화) | 푸른데이 11월 25일(수) | 11월 26일(목) | 11월 27일(금) | 11월 28일(토) |
| 오전간식 | 제철과일(귤) | 떠먹는요구르트② | 제철과일(배) | 두부과자①⑤⑥, 우유② | 제철과일(사과) | 당근스프②⑤⑥⑮⑯ |
| 중식 | 흰쌀밥/배추김치⑨<br>쑥갓유부국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>감자채볶음⑤ | 흑미밥/배추김치⑨<br>애호박채국⑤⑥<br>생선까스+허니머스타드소스<br>①⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥ | 안매운마파두부덮밥⑤⑥<br>돈육부추국⑤⑥⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>짜먹는요구르트② | 차조밥/깍두기⑨<br>매생이국⑤⑥<br>저당쇠고기불고기⑤⑥⑯<br>배추나물⑤⑥ | 기장밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤<br>파프리카달걀부침①⑤<br>볼어묵버섯조림⑤⑥ | 수수밥/배추김치⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>도라지양념무침⑤⑥ |
| 오후간식 | 부추채소전①⑤⑥ | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유② | 쑥갓어묵탕⑤⑥ | 우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차 | 우엉주먹밥⑤ | - |
| 열량/단백질 | 572/27 | 665/23 | 534/24 | 689/24 | 515/22 | 449/26 |
| 날짜(요일) | 11월 30일(월) | 식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화) | | | | |
| 오전간식 | 제철과일(배) | [식단 내 유색 글자 및 표시]<br>① 빨간색 글자 : 자연식품<br>② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품<br>③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요<br>④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요<br><br>[대체 메뉴 제공]<br>식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다. | | | | |
| 중식 | 기장밥/배추김치⑨<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>두부부침⑤⑥<br>곤대무침⑤⑥ | | | | | |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차 | | | | | |
| 열량/단백질 | 599/21 | | | | | |

| 밥 | 배추김치 | | 백김치 | 콩류 | | | 쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기) | | | 돼지고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀(백미,흑미) | 배추 | 고춧가루 | 배추 | 두부 | 순두부 | 연두부 | 볶음용 | 조림용 | 전용 | |
| 국내산 | 국내산 | 중국산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산한우 | 국내산한우 | 국내산 |

| 닭고기 | 오리고기 | 수산물 | 식육 가공품 | 떡갈비 | | 치킨너겟 | | 수산물 가공품 | 참치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 동태 | | 돼지고기 | 쇠고기 | 닭고기 | | | 다랑어 | |
| 국내산 | 국내산 | 러시아산 | | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 | | | 원양어산 | |

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다. (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

서해EQ어린이집

# 2026년 11월 1-2세 식단표 죽미포함 일반형

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

| 날짜(요일) | 11월 2일(월) | 11월 3일(화) | 11월 4일(수) | 11월 5일(목) | 11월 6일(금) | 11월 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 제철과일(홍시) | 구운달걀①, 우유② | 제철과일(샤인머스캣) | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유② | 제철과일(바나나) | 슬라이스치즈② |
| 중식 | 수수밥/깍두기⑨<br>황태국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>숙주나물무침 | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>안매운어묵김칫국⑤⑥⑨<br>쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑭<br>건곤드레나물⑤⑥ | 돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩<br>무채국⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트② | 차조밥/깍두기⑨<br>두부배춧국⑤<br>(참치채소전⑤⑥)<br>시금치나물⑤⑥ | 기장밥/배추김치⑨<br>채소게살탕①⑤⑥⑧<br>오리고기주물럭⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨<br>모듬버섯국⑤⑥<br>떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯<br>김자반 |
| 오후간식 | 옥수수당근전⑤⑥ | 머핀①②⑤⑥, 보리차 | 크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯ | 찐단호박, 둥굴레차 | 물만두⑤⑥⑩ | - |
| 열량/단백질 | 348/19 | 465/18 | 406/15 | 452/18 483/16 | 378/17 | 318/11 |
| 날짜(요일) | 11월 9일(월) | 11월 10일(화) | 푸른데이 11월 11일(수) | 11월 12일(목) | 11월 13일(금) | 11월 14일(토) |
| 오전간식 | 제철과일(사과) | 유기농쌀과자, 우유② | 제철과일(배) | 떠먹는요구르트② | 제철과일(귤) | 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ |
| 중식 | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>(돼지갈비찜⑤⑥⑩)<br>반달오이무침 | 흑미밥/깍두기⑨<br>순두부백탕⑤<br>김달걀말이①⑤<br>건취나물볶음⑤⑥ | 닭고기하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>맑은애호박국⑤⑥<br>아욱나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>짜먹는요구르트② | 수수밥/깍두기⑨<br>북엇국⑤⑥<br>쇠고기배추조림⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥ | 차조밥/배추김치⑨<br>유부팟국⑤⑥<br>연령별메뉴 안매운깐풍돼지고기볶음<br>⑤⑥⑩⑱<br>브로콜리샐러드①⑤⑥ | 기장밥/깍두기⑨<br>취나물된장국⑤⑥<br>쇠고기완자전①⑤⑥⑯<br>우거지나물⑤⑥ |
| 오후간식 | 영양주먹밥⑤ | 치즈빵①②⑤⑥, 과채주스 | 미니우동⑤⑥ | 감자사과범벅①⑤, 우유② | 잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차 | - |
| 열량/단백질 | 366/19 401/15 | 481/19 | 404/19 | 484/23 | 391/16 | 316/11 |
| 날짜(요일) | 11월 16일(월) | 11월 17일(화) | 11월 18일(수) | 11월 19일(목) | 11월 20일(금) | 11월 21일(토) |
| 오전간식 | 제철과일(배) | 모닝빵①②⑤⑥, 우유② | 제철과일(샤인머스캣) | 당근스틱, 슬라이스치즈② | 제철과일(사과) | 두유⑤ |
| 중식 | 차조밥/배추김치⑨<br>저염연두부국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥ | 흰쌀밥/배추김치⑨<br>삼색수제비국⑥<br>(돼지고기무조림⑤⑥⑩)<br>고사리볶음⑤⑥ | 쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯<br>가지된장국⑤⑥<br>파프리카콘샐러드①⑤<br>깍두기⑨<br>요구르트② | 기장밥/깍두기⑨<br>맑은채개장국⑤⑥<br>짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯<br>신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧ | 수수밥/깍두기⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>시금치무침⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨<br>맑은근대국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤<br>깻잎나물⑤⑥ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 찐고구마, 둥굴레차 | 잔멸치주먹밥⑤ | 크로와상①②⑤⑥, 우유② | 삶은달걀①, 식혜 | - |
| 열량/단백질 | 379/14 | 459/19 493/19 | 409/14 | 475/20 | 376/18 | 339/19 |
| 날짜(요일) | 11월 23일(월) | 11월 24일(화) | 푸른데이 11월 25일(수) | 11월 26일(목) | 11월 27일(금) | 11월 28일(토) |
| 오전간식 | 제철과일(귤) | 떠먹는요구르트② | 제철과일(배) | 두부과자①⑤⑥, 우유② | 제철과일(사과) | 당근스프②⑤⑥⑮⑯ |
| 중식 | 흰쌀밥/배추김치⑨<br>쑥갓유부국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>감자채볶음⑤ | 흑미밥/배추김치⑨<br>애호박채국⑤⑥<br>생선까스+허니머스타드소스<br>①⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥ | 안매운마파두부덮밥⑤⑥<br>돈육부추국⑤⑥⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>짜먹는요구르트② | 차조밥/깍두기⑨<br>매생이국⑤⑥<br>저당쇠고기불고기⑤⑥⑯<br>배추나물⑤⑥ | 기장밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤<br>파프리카달걀부침①⑤<br>볼어묵버섯조림⑤⑥ | 수수밥/배추김치⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>도라지양념무침⑤⑥ |
| 오후간식 | 부추채소전①⑤⑥ | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유② | 쑥갓어묵탕⑤⑥ | 우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차 | 우엉주먹밥⑤ | - |
| 열량/단백질 | 364/16 | 496/18 | 373/17 | 456/16 | 376/16 | 333/19 |
| 날짜(요일) | 11월 30일(월) | 식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화) | | | | |
| 오전간식 | 제철과일(배) | [식단 내 유색 글자 및 표시]<br>① 빨간색 글자 : 자연식품<br>② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품<br>③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요<br>④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 | | | | |
| 중식 | 기장밥/배추김치⑨<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>두부부침⑤⑥<br>근대무침⑤⑥ | [대체 메뉴 제공]<br>식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다. | | | | |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차 | | | | | |
| 열량/단백질 | 420/14 | | | | | |

| 밥 | 배추김치 | | 백김치 | 콩류 | | | 쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기) | | | 돼지고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀(백미,흑미) | 배추 | 고춧가루 | 배추 | 두부 | 순두부 | 연두부 | 볶음용 | 조림용 | 전용 | |
| 국내산 | 국내산 | 중국산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산한우 | 국내산한우 | 국내산 |

| 닭고기 | 오리고기 | 수산물 동태 | 식육 가공품 | 떡갈비 | | 치킨너겟 | | 수산물 가공품 | 참치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 돼지고기 | 쇠고기 | 닭고기 | | | 다랑어 | |
| 국내산 | 국내산 | 러시아산 | | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 | | | 원양어산 | |

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다. (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

서해EQ어린이집