SIHEUNG CITY 시흥

2026년 11월 3-5세 식단표 죽포함 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	쇠고기가지죽⑯,	미역죽	들깨배추죽,	숙주당근죽	황태무죽,	닭살시금치죽⑮
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ (참치채소전⑤⑥) 시금치나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 채소게살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반
오후간식	옥수수당근전⑤ 제철과일	머핀①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①② 제철과일	찐단호박, 우유②	물만두⑤제철과일	-
열량/단백질	620/33	686/22	605/21	616/26 653/23	602/31	471/16
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
오전간식	두부감자죽⑤,	애호박양파죽	노른자청경채죽①,	닭살아욱죽⑮	모듬채소죽,	흑미브로콜리죽
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 순살동태찜⑤⑥ (돼지갈비찜⑤⑥⑩) 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 연령별메뉴 깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤제철과일	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥제철과일	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①② 옥수수차 제철과일	-
열량/단백질	584/28 647/23	670/26	663/29	629/29	625/24	476/16
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	고구마죽,	두부가지죽⑤	참깨무죽,	수수연근죽	쇠고기파프리카죽⑯,	닭살버섯죽⑮
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ (돼지고기무조림⑤⑥⑩) 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 식메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤제철과일	찐고구마, 우유②	잔멸치주먹밥⑤ 제철과일	크로와상, 우유②	삶은달걀①, 식혜 제철과일	-
열량/단백질	663/23	653/27 697/26	649/21	694/26	654/31	436/24
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
오전간식	브로콜리죽,	닭살청경채죽⑮	애호박죽,	노른자오이죽①	두부당근죽⑤,	차조배추죽
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 불어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥ 제철과일	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	우엉주먹밥⑤제철과일	-
열량/단백질	651/29	674/22	611/26	678/24	601/24	473/27
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선, 오민경 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	쇠고기죽⑯, 제철과일	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요				
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥	[대체 메뉴 제공] 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	703/25					

토요 중식 선택식	11월 7일(토)	11월 14일(토)	11월 21일(토)	11월 28일(토)
	떡갈비볶음밥⑤⑥⑩⑯ 모듬버섯국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	쇠고기오므라이스①⑤⑥⑫⑯ 취나물된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은근대국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	닭고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑮ 아욱된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②
열량/단백질	414/16	385/20	422/19	439/18

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				돼지고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	볶음용	조림용	전용	죽용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내.수입산	국내.수입산	국내.수입산	국내산	호주산	호주산	국내산	국내산