SIHEUNG CITY 시흥

쑥쑥! 하이파이브! 2026년 11월 1세~ 2세 식단표

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	당근스틱	미역죽	샤인머스캣	숙주당근죽	샤인머스캣	슬라이스치즈②
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ (참치채소전⑤⑥) 시금치나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 채소게살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	348/19	502/16	406/15	502/23 / 492/17	378/17	318/11
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금) 가을소풍	11월 14일(토)
오전간식	오이스틱	애호박양파죽	배	닭살아욱죽⑮	배	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 순살동태찜⑤⑥ (돼지갈비찜⑤⑥⑩) 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 언령별메뉴 안매운깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	366/19 / 401/15	500/19	404/19	496/23	391/16	316/11
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목) 생일잔치	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	파프리카스틱	두부가지죽⑤	샤인머스캣	수수연근죽	샤인머스캣	두유⑤
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ (돼지고기무조림⑤⑥⑩) 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	흑미밥/배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	케이크①②⑤⑥,우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	379/14	485/19 / 519/19	409/14	519/19	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	고구마스틱	닭살청경채죽⑮	배	노른자오이죽①	배	당근스프②⑤⑥⑮⑯
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우엉주먹밥⑤	-
열량/단백질	364/16	505/17	373/17	493/17	376/16	333/19
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선, 오민경 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	오이스틱					
중식	기장밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차					
열량/단백질	420/14					

[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

[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.

밥, 죽	배추김치		깍두기	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	무	두부	순두부	연두부	볶음용	조림용	전용	
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산 (미국,캐나다,호주등)	외국산 (미국,캐나다,호주등)	외국산 (미국,캐나다,호주등)	국내산육우	국내산육우	국내산육우	국내산육우

닭고기	오리고기	수산물 동태	식육 가공품	떡갈비		치킨너겟		수산물 가공품	참치	
				돼지고기	쇠고기	닭고기			다랑어	
국내산	국내산	러시아산		외국산 (미국,캐나다,호주등)	외국산 (미국,캐나다,호주등)	외국산 (미국,캐나다,호주등)			원양산	

■ 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 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」)

SIHEUNG CITY 시흥

쑥쑥! 하이파이브! 2026년 11월 3세~ 5세 식단표

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	당근스틱	미역죽	샤인머스캣	숙주당근죽	샤인머스캣	슬라이스치즈②
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ (참치채소전⑤⑥) 시금치나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 채소게살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	348/19	502/16	406/15	502/23 / 492/17	378/17	318/11
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금) 가을소풍	11월 14일(토)
오전간식	오이스틱	애호박양파죽	배	닭살아욱죽⑮	배	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 순살동태찜⑤⑥ (돼지갈비찜⑤⑥⑩) 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 연령별메뉴 깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	366/19 / 401/15	500/19	404/19	496/23	391/16	316/11
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목) 생일잔치	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	파프리카스틱	두부가지죽⑤	샤인머스캣	수수연근죽	샤인머스캣	두유⑤
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ (돼지고기무조림⑤⑥⑩) 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	흑미밥/배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	케이크①②⑤⑥,우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	379/14	485/19 / 519/19	409/14	519/19	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	고구마스틱	닭살청경채죽⑮	배	노른자오이죽①	배	당근스프②⑤⑥⑮⑯
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우엉주먹밥⑤	-
열량/단백질	364/16	505/17	373/17	493/17	376/16	333/19
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선, 오민경 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	오이스틱					
중식	기장밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차					
열량/단백질	420/14					

[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

[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.

밥, 죽	배추김치		깍두기	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	무	두부	순두부	연두부	볶음용	조림용	전용	
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산 (미국,캐나다,호주등)	외국산 (미국,캐나다,호주등)	외국산 (미국,캐나다,호주등)	국내산육우	국내산육우	국내산육우	국내산육우

닭고기	오리고기	수산물 동태	식육 가공품	떡갈비		치킨너겟		수산물 가공품	참치	
				돼지고기	쇠고기	닭고기			다랑어	
국내산	국내산	러시아산		외국산 (미국,캐나다,호주등)	외국산 (미국,캐나다,호주등)	외국산 (미국,캐나다,호주등)			원양산	

■ 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」)

11월

건강한 내일을 위한 위생·안전 이야기

영·유아 질식사고 응급상황 대처법 알아보기

① 질식이란?



음식이나 이물질이 기도로 들어가 막는 것(Choking), 외부에서 입과 코를 막는 것, 끈에 의한 목 졸림과 같은 기계적 기도폐색을 의미합니다. 기도폐색은 폐와 뇌로 가는 공기를 막게 되기 때문에 뇌로 가는 산소의 부족으로 뇌 손상을 일으키고 바로 사망으로 이어져, 다른 손상에 비해 매우 치명적입니다.

② 질식사고 위험요인



음식
사탕, 땅콩, 포도 등



이물질
반지, 동전, 인형 등에 붙어 있는 눈, 코 등의 부속품



외부에서의 압력에 의한 기도폐색

- 1세 미만: 푹신하거나 공간이 있는 잠자리, 성인과 같이 자는 경우
- 5세 미만: 입고 있는 옷에 달린 끈이나 목에 걸려 있는 끈, 창문 블라인드 끈
- 5세 이상: 비닐봉지, 끈, 테이프 등

③ 질식사고 예방방법



음식은 되도록 잘게 잘라서 주며, 완전히 씹어 먹을 수 있도록 하기



아이의 머리와 얼굴을 감싸는 이불, 베개는 사용하지 말고, 옆으로 눕혀서 재우기



아이가 삼킬 수 있는 장난감은 피하고, 사용 가능 연령을 지키기



끈이 달린 옷은 되도록 피하고, 비닐봉지나 블라인드 끈은 아이들이 닿지 않는 곳에 두기

④ 질식사고 응급처치법

영 아



① 아이의 얼굴을 아래로 향하게 하고, 손 아랫부분으로 등을 5회 두드립니다.
② 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 누릅니다.
③ 이물질이 나올 때까지 반복합니다.

유 아



① 보호자가 무릎을 세워 허벅지에 아이를 엎드리게 한 후,
② 등을 두드리거나 명치를 압박합니다.

어린이~성인



① 뒤에서 양팔로 안아 주먹 쥔 손을 명치 끝에 둔 후,
② 다른 손으로 주먹을 감싼 후 복부를 위쪽 방향으로 압박합니다.

출처 : 식생활안전관리원, 질병관리청