2026년 11월 푸른솔어린이집 식단표

SIHEUNG CITY 시흥

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)
오전간식	제철과일	구운달걀①, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음(한우)⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 채소계살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 보리차	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 둥굴레차	물만두⑤⑥⑩
열량/단백질	348/19	465/18	406/15	452/18	378/17
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
오전간식	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림(한우)⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 연경별메뉴 안매운깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리샐러드①⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 과채주스	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차
열량/단백질	366/19	481/19	404/19	484/23	391/16
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
오전간식	제철과일	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜
열량/단백질	379/14	459/19	409/14	475/20	376/18
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기(한우)⑤⑥ ⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차	우엉주먹밥⑤
열량/단백질	364/16	496/18	373/17	456/16	376/16

날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)
오전간식	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 **[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.
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차	
열량/단백질	420/14	

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	너비아니	훈제오리		수산물 가공품	진미채	참치	
			오징어		돼지고기	오리고기			오징어	다랑어	
국내산	국내산	국내산	국내산		외국산	국내산			페루산	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 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.

(근거 지표 : 식약처 고시「식품 등의 표시기준」)

2026년 11월

2026년 11월 푸른솔어린이집 식단표

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)
오전간식	제철과일	구운달걀①, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음(한우)⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 채소계살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 보리차	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 둥굴레차	물만두⑤⑥⑩
열량/단백질	526/30	690/28	525/20	653/26	493/22
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
오전간식	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림(한우)⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 연령별메뉴 깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리샐러드①⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 과채주스	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차
열량/단백질	495/25	694/27	556/26	618/30	546/22
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
오전간식	제철과일	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜
열량/단백질	562/21	665/28	562/19	650/27	558/27
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기(한우) ⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차	우엉주먹밥⑤
열량/단백질	572/27	665/23	534/24	689/24	515/22
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)			
오전간식	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 [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.			
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥				
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차				
열량/단백질	599/21				

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	너비아니	훈제오리		수산물 가공품	진미채	참치	
			오징어		돼지고기	오리고기			오징어	다랑어	
국내산	국내산	국내산	국내산		외국산	국내산			페루산	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 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.

(근거 지표 : 식약처 고시「식품 등의 표시기준」)