시립 배곧 한라 2차 어린이집 2026년 11월 식단표

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금) 졸업여행
오전간식	두유⑤	샤인머스켓	고구마스틱, 슬라이스치즈②	애호박양파죽⑤⑥	짜먹는요거트②
중식	흑미밥/(백)배추김치⑨ 다시마무채국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 감자채볶음⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤⑥ 순살닭바베큐조림⑤⑥⑫⑮ 미역줄기볶음⑤⑥	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 맑은김치국⑤⑥ 비엔나피망폭찹⑤⑥⑩⑫ 백김치/깍두기	수수밥/(백)배추김치⑨ 얼갈이배추국⑤⑥ 단밤율란떡갈비⑤⑥⑩⑯ 들깨오이무침⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 애호박젓국⑤⑥⑨ 임연수구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	미니츄러스①②⑤⑥ ,우유②	간장계란버터주먹밥①②⑤⑥	멸치칼국수⑤⑥	물만두튀김⑤⑥⑩	찐감자, 우유②
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수) 생일잔치	11월 12일(목)	11월 13일(금)
오전간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	배	샤인머스켓	당근계란죽②⑤⑥	배
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육깻잎조림⑤⑥⑩ 새콤무생채	카레라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫⑮ 콩가루부추국⑤⑥ 코울슬로우①②⑤⑥ 백김치/깍두기	수수밥/(백)배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑯ 고구마돈까스+소스⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 생일케이크①②⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 고등어고사리조림⑤⑥⑦ 파프리카숙주무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부동그랑땡전①⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥
오후간식	유부우동⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	찐계란①, 블루베리쥬스	잔멸치주먹밥⑤⑥	콩고물꽈배기⑤⑥, 우유②
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
오전간식	떠먹는요거트②	샤인머스켓	당근스틱, 슬라이스치즈②	표고두부즉⑤⑥	배
중식	수수밥/(백)배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 아몬드우엉채조림⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 양지사골국⑤⑥⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥	참치야채볶음밥⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 짜장어묵볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 백김치/깍두기	흑미밥/(백)배추김치⑨ 어묵무국⑤⑥ 버섯돈장조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 부추훈제오리볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥
오후간식	찐고구마	두부도너츠①⑤⑥, 우유②	로제푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	옥수수당근전⑤⑥	핫도그①②⑤⑥, 사과쥬스
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
오전간식	핑거스틱①②⑤⑥	샤인머스켓	방울토마토⑫	시금치깨죽⑤⑥	배
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 동태살맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩ 병아리콩조림⑤⑥	양송이짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 쑥갓유부국⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑥ 백김치/깍두기	차조밥/(백)배추김치⑨ 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 코다리강정⑤⑥ 연근흑임자무침①⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 안매운감자탕⑤⑥⑩ 야채계란말이①⑤⑥ 건파래볶음⑤⑥
오후간식	고구마맛탕⑤⑥, 우유②	봉어묵탕⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②	단호박꿀찜	크로와상①②⑤⑥, 요구르트②
날짜(요일)	11월 30일(월)				
오전간식	초코첵스⑤⑥, 우유②				
중식	흑미밥/(백)배추김치⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑮⑯ 톳두부무침⑤⑥				
오후간식	카레감자고로케⑤⑥				

● 식단 참고사항 ●

1. 오전·오후 간식 : 영양 균형 섭취를 위해 간식을 오전과 오후로 나누고 신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 제공
(※ 어린이 건강과일 공급사업: 파란색 음영은 제철 과일을 경기도에서 지원받아 주 2회 공급됩니다.)

2. 빨간색 글씨 : 자연식품 (비타민·무기질의 손실을 최소화한 신선간식)

3. 1일 식단은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
(※ 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal)



쌀	찹쌀,현미,흑미	김치		백김치	콩류				쇠고기		어묵	훈제오리	핫도그	탕수육	함박스테이크
밥·죽	밥	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	콩비지	병아리콩	볶음용	국용	연육	오리	돈육,계육	돈육	돈육,계육
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산(한우)	국내산(한우)	중국,베트남,파키스탄	국내산	국내산	국내산	국내산

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물						가공식품	비엔나	떡갈비	고구마돈까스	물만두	동그랑땡	사골엑기스	참치
			명태/동태/코다리	고등어	삼치	오징어	임연수	건새우		돈육	돈육	돈육	돈육	돈육	사골	가다랑어
국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	미국산	중국산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	원양산

● 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
● 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 시립 배곧 한라2차어린이집은 시흥시어린이,사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 표준식단을 기본으로 다양한 반찬과 간식을 추가하여 식단을 작성합니다.

- 영양사: 이자애