<만1-2세>
죽혼합

11월 식단표

※ 만 0세도 동일 식단 사용

결재	담당	원감	원장
	배서윤		

2026. 10. 30. 금요일 발송

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	샤인머스캣	미역죽	샤인머스캣	숙주당근죽	샤인머스캣	슬라이스치즈②
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 참치채소전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 채소계살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	348/19	502/16	406/15	492/17	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	배	애호박양파죽	배	닭살아욱죽⑮	배	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/백김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 연령별메뉴 안매운깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	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)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	샤인머스캣	두부가지죽⑤	샤인머스캣	수수연근죽	샤인머스캣	두유⑤
중식	차조밥/백김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 삼색수제비국⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	379/14	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	배	닭살청경채죽⑮	배	노른자오이죽①	배	당근스프②⑤⑥⑮⑯
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/백김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	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	배					
중식	기장밥/백김치⑨ 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
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.

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

닭고기	오리고기	돼지고기	수산물	식육가공품	떡갈비		치킨너겟		참치	
			동태		쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물가공품	다랑어	
국내산	국내산	국내산	러시아산		국내산	국내산	국내산	러시아산	원양어선산	

■ 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

■ 11월의 제철 채소 [배추]

배추는 잎과 줄기를 모두 식용하는 엽경채류 채소로 사계절 내내 다양한 요리에 활용되고 있습니다.
전체의 95% 정도가 수분으로 이루어져 100g당 12kcal로 열량이 낮습니다. 또한 비타민 C와 식이섬유가 풍부하게 들어 있어 장 운동을 활발하게 하여 배변 활동에 도움을 줄 수 있습니다. 배추는 불에 익혀서 조리하는 것보다 김치를 담가 섭취할 경우 비타민 C의 손실을 줄일 수 있으며, 발효 과정에서 유산균이 만들어져 장 건강에 도움을 줄 수 있습니다.
배추를 고를 때는 잎이 두껍지 않고 매끄러우며 중간 크기로 들어보았을 때 묵직한 것이 좋고, 구입 후 진한 녹색의 겉잎을 2~3장 떼어내고 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋습니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)
'배추'는 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?

2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
배추 왕관 만들기
: 종이에 배추를 이어 붙어 멋진 왕관을 만들어보아요.

3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)
두부배춧국, 쇠고기배추조림, 알배추맛살전

4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
배추나물

<만3-5세>
죽혼합

11월 식단표

결재	담당	원감	원장
	배서윤		

2026. 10. 30. 금요일 발송

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	샤인머스캣	미역죽	샤인머스캣	숙주당근죽	샤인머스캣	슬라이스치즈②
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 참치채소전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 채소게살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	526/30	686/22	525/20	653/23	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	배	애호박양파죽	배	닭살아욱죽⑮	배	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 연정별메뉴 안매운깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	558/21	670/26	556/26	629/29	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	샤인머스캣	두부가지죽⑤	샤인머스캣	수수연근죽	샤인머스캣	두유⑤
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	562/21	697/26	562/19	694/26	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	배	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	오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	우엉주먹밥⑤
열량/단백질	572/27	674/22	534/24	678/24	515/22	449/26
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선, 오민경 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	배					
중식	기장밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차					
열량/단백질	599/21					

[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.

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

닭고기	오리고기	돼지고기	수산물	식육 가공품	떡갈비		치킨너겟		참치	
			동태		쇠고기	돼지고기	닭고기		수산물 가공품	다랑어
국내산	국내산	국내산	러시아산		국내산	국내산	국내산			원양어선산

■ 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

■ 11월의 제철 채소 [배추]

배추는 잎과 줄기를 모두 식용하는 엽경채류 채소로 사계절 내내 다양한 요리에 활용되고 있습니다.
전체의 95% 정도가 수분으로 이루어져 100g당 12kcal로 열량이 낮습니다. 또한 비타민 C와 식이섬유가 풍부하게 들어 있어 장 운동을 활발하게 하여 배변 활동에 도움을 줄 수 있습니다. 배추는 불에 익혀서 조리하는 것보다 김치를 담가 섭취할 경우 비타민 C의 손실을 줄일 수 있으며, 발효 과정에서 유산균이 만들어져 장 건강에 도움을 줄 수 있습니다.
배추를 고를 때는 잎이 두껍지 않고 매끄러우며 중간 크기로 들어보았을 때 묵직한 것이 좋고, 구입 후 진한 녹색의 겉잎을 2~3장 떼어내고 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋습니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)
'배추'는 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?

2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
배추 왕관 만들기
: 종이에 배추를 이어 붙어 멋진 왕관을 만들어보아요.

3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)
두부배춧국, 쇠고기배추조림, 알배추맛살전

4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
배추나물

식단감수 요청서



기관명	시립목감호수품애어린이집	**기관전화번호**	031-486-9200
요청날짜	2026-10-22		
식단 사용유형	2026년 11월 3~5세 죽혼합 일반형 식단		

감수내용

식단감수 요청 시 주의사항

1. 시흥시어린이급식관리지원센터 홈페이지에 식단 게시 후(매 달 20일) 당일 포함 5일 이내에만 요청가능 (단, 주말 및 공휴일 제외)
2. 같은 식품군 내의 수정만 가능
   - 가공식품으로는 감수 불가
   - 매 월 신메뉴에 대한 감수는 영양사와 별도 협의 필요
3. 메뉴 10개 이하 개수 제한
   - 배추김치 → 백김치 등의 김치 종류 간의 변경 요청은 개수 제한이 없습니다.
   - 잡곡밥 → 흰쌀밥 등의 밥 종류 간의 변경 요청은 개수 제한이 없습니다.
4. 요청서 작성 시 변경 전, 변경요청 메뉴를 정확히 작성해주시기 바랍니다.
5. 기타(사유)는 자세한 작성이 필요합니다.
   ※ 사유가 적합하지 않을 경우 식단감수 요청이 불가할 수 있으니 참고해 주시기 바랍니다.

날짜	메뉴종류	변경 전	변경요청	기타(사유)
11/13	중식	깐풍돼지고기볶음	안매운깐풍돼지고기볶음	유아의 연령별 발달 특성과 매운맛에 대한 기호를 고려하여, 3~5세 유아가 부담 없이 먹을 수 있도록 중식 메뉴를 '안매운 깐풍돼지고기볶음'으로 변경신청함

기타사항

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식품 알레르기 대체 식단 11월 계획표

작성일:2026년 10월 23일

날짜	반	원아	식품알레르기 유발식품	기존메뉴	대체메뉴
26. 11. 3.화	가온반	유하진	우유,치즈,요구르트②	우유	두유
				머핀	제공가능
				-	-
26. 11. 4.수	가온반	유하진	우유,치즈,요구르트②	요구르트	두유
				크림스파게티	제공가능
				-	-
26. 11. 5.목	가온반	유하진	우유,치즈,요구르트②	우유	두유
				-	-
				-	-
26. 11. 10.화	가온반	유하진	우유,치즈,요구르트②	우유	두유
				치즈빵	제공가능
				-	-
26. 11. 11.수	가온반	유하진	우유,치즈,요구르트②	닭고기하이라이스	제공가능
				짜먹는 요구르트	두유
				-	-
26. 11. 12.목	가온반	유하진	우유,치즈,요구르트②	우유	두유
				-	-
				-	-
26. 11. 13.금	가온반	유하진	우유,치즈,요구르트②	잼샌드위치	제공가능
				-	-
				-	-
26. 11. 16.월	가온반	유하진	우유,치즈,요구르트②	치킨너겟	제공가능
				-	-
				-	-