SIHEUNG CITY 시흥

2026년 11월 1-2세 식단표 주포함 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, 단감	미역죽	들깨배추죽, 샤인머스캣	숙주당근죽	황태무죽, 키위	닭살시금치죽⑮
중식	[생일식단③] 흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑭ 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	케이크①②⑤⑥, 우유②	머핀①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑭	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	442/22	502/16	486/16	502/23 492/17	488/26	360/13
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
오전간식	두부감자죽⑤, 시나노 사과	애호박양파죽	노른자청경채죽①, 배	닭살아욱죽⑮	모듬채소죽, 감귤	흑미브로콜리죽
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 순살동태찜⑤⑥ (돼지갈비찜⑤⑥⑩) 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 안매운찐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑭ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	455/21 504/18	500/19	511/22	496/23	470/18	362/12
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	고구마죽, 바나나	두부가지죽⑤	참깨무죽, 샤인머스캣	수수연근죽	쇠고기파프리카죽⑭, 단감	닭살버섯죽⑮
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ (돼지고기무조림⑤⑥⑩) 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑭ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑭ 신제뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	481/15	485/19 519/19	496/15	519/19	471/21	336/18
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
오전간식	브로콜리죽, 감귤	닭살청경채죽⑮	애호박죽, 배	노른자오이죽①	두부당근죽⑤, 배	차조배추죽
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑭ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	우영주먹밥⑤	-
열량/단백질	444/18	505/17	450/18	493/17	461/18	367/21
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선, 오민경 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	쇠고기죽⑯, 시나노 사과					
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차					
열량/단백질	523/19					

[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.

토요 중식 선택식	11월 7일(토)	11월 14일(토)	11월 21일(토)	11월 28일(토)
	떡갈비볶음밥⑤⑥⑩⑯ 모듬버섯국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	쇠고기오므라이스①⑤⑥⑫⑭ 취나물된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은근대국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	닭고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑮ 아욱된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②
열량/단백질	345/13	321/15	329/14	376/15

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	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산

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

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, 단감	미역죽	들깨배추죽, 샤인머스캣	숙주당근죽	황태무죽, 키위	닭살시금치죽⑮
중식	[생일식단①] 흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 인매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 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	케이크①②⑤⑥, 우유②	머핀①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	핀단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	620/33	686/22	605/21	616/26 653/23	602/31	471/16
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
오전간식	두부감자죽⑤, 시나노 사과	애호박양파죽	노른자청경채죽①, 배	닭살아욱죽⑮	모듬채소죽, 감귤	흑미브로콜리죽
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 순살동태찜⑤⑥ (돼지갈비찜⑤⑥⑩) 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 신메뉴 깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	지즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
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, 바나나	두부가지죽⑮	참깨무죽, 샤인머스캣	수수연근죽	쇠고기파프리카죽⑯, 단감	닭살버섯죽⑮
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ (돼지고기무조림⑤⑥⑩) 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추팟살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 우유②	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	663/23	653/27 697/26	649/21	694/26	654/31	436/24
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
오전간식	브로콜리죽, 감귤	닭살청경채죽⑮	애호박죽, 배	노른자오이죽①	두부당근죽⑤, 배	차조배추죽
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/(백)배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 불어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	우엉주먹밥⑤	-
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, 시나노 사과	[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	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	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산

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

11월 식품 알레르기 대체 식단

11월 10일 (화)	중식	계란	김달걀말이 → 달걀 제거 후 (김두부부침) 대체 제공
11월 11일 (수)	오전간식	계란	노른자청경채죽 → 달걀 제거 후 (두부청경채죽) 대체 제공
11월 11일 (수)	중식	우유	닭고기하이라이스 → 우유 제거 후 (닭고기간장조림덮밥) 대체 제공
11월 12일 (목)	오후간식	계란	감자사과범벅 → 마요네즈 제거 후 (감자사과범벅) 대체 제공
11월 13일 (금)	중식	계란	브로콜리샐러드 → 마요네즈 제거 후 (오리엔탈소스) 대체 제공
11월 16일 (월)	중식	우유	치킨너겟 → 우유 제거 후 (닭고기 조림) 대체 제공
11월 18일 (수)	중식	계란	파프리카콘샐러드 → 마요네즈 제거 후 (오리엔탈소스) 대체 제공
11월 19일 (목)	중식	우유	짜장찜닭 → 우유 제거 후 (간장찜닭) 대체 제공
11월 20일 (금)	오후간식	계란	삶은달걀 → 달걀 제거 후 (닭고기 주먹밥) 대체 제공
11월 24일 (화)	중식	계란	허니머스타드소스 → 달걀 제거 후 (오리엔탈소스) 대체 제공
11월 24일 (화)	중식	계란	마카로니샐러드 → 마요네즈 제거 후 (케첩 마카로니샐러드) 대체 제공
11월 26일 (목)	오전간식	계란	노른자오이죽 → 달걀 제거 후 (두부오이죽) 대체 제공
11월 27일 (금)	중식	계란	파프리카달걀부침 → 달걀 제거 후 (파프리카두부부침) 대체 제공
11월 30일 (월)	오후간식	계란	프렌치토스트 → 달걀 제거 후 (구운토스트) 대체 제공

※ 본 11월 식품 알레르기 대체 식단은 상황에 따라 유동적으로 바뀔 수 있음을 참고 부탁드리겠습니다.