SIHEUNG CITY 시흥

2026년 11월 1-2세 식단표 죽미포함 일반형

<은계자연어린이집>

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	제철과일 샤인머스켓	구운달걀①, 우유②	제철과일 배	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일 배	슬라이스치즈②
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	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	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 보리차	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 둥굴레차	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	348/19	465/18	406/15	452/18 483/16	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	제철과일 방울토마토	유기농쌀과자, 우유②	제철과일 사과	떠먹는요구르트②	제철과일 샤인머스켓	송이스프②⑤⑥⑮⑯
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 현경별메뉴 안매운깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 과채주스	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	366/19 401/15	481/19	404/19	484/23	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	제철과일 샤인머스켓	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일 방울토마토	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일 배	두유⑤
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ (돼지고기무조림⑤⑥⑩) 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	379/14	459/19 493/19	409/14	475/20	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	제철과일 배	떠먹는요구르트②	제철과일 배	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일 샤인머스켓	당근스프②⑤⑥⑮⑯
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 볼어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차	우엉주먹밥⑤	-
열량/단백질	364/16	496/18	373/17	456/16	376/16	333/19
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	제철과일 배	**[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				
중식	기장밥/(백)배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥	**[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.				
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차					
열량/단백질	420/14					

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	303/12	279/14	333/14	338/14

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

닭고기	오리고기	수산물 동태	식육 가공품	떡갈비		치킨너겟	수산물 가공품	참치 다랑어
				돼지고기	쇠고기	닭고기		
국내 산	국내 산	원양 산		국내 산	국내 산	국내 산		원양 산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이항산류 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」)