SIHEUNG CITY 시흥

2026년 11월 1-2세 식단표 죽미포함 일

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	
오전간식	바나나	구운달걀①, 우유②	샤인머스캣	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	기 채 오
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 보리차	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 둥굴레차	
열량/단백질	348/19	465/18	406/15	452/18	
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	
오전간식	방울토마토	유기농쌀과자, 우유②	배	떠먹는요구르트②	
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차 연령별 브로
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 과채주스	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌
열량/단백질	401/15	481/19	404/19	484/23	
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	
오전간식	감귤	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	샤인머스캣	당근스틱, 슬라이스치즈②	
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	돼지
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	379/14	459/19	409/14	475/20	
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	배	두부과자①⑤⑥, 우유②	
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	**생일잔치** 흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	파프 볼
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차	
열량/단백질	364/16	496/18	510/16	456/16	
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)			
오전간식	배				

열량/단백질	379/14	459/19	409/14	475/20	
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	배	두부과자①⑤⑥, 우유②	
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	**생일잔치** 흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	파프 볼
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차	
열량/단백질	364/16	496/18	510/16	456/16	

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

밥	배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	볶음용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우

닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	떡갈비		치킨너겟	
		동태		돼지고기	쇠고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보

(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

시흥시립장현데시앙어린이집

SIHEUNG CITY 시흥

2026년 11월 3-5세 식단표 죽미포함 일

날짜(요일)	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	
오전간식	바나나	구운달걀①, 우유②	샤인머스캣	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	기 채 오
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 보리차	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 둥굴레차	
열량/단백질	526/30	690/28	525/20	653/26	
날짜(요일)	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	
오전간식	방울토마토	유기농쌀과자, 우유②	배	떠먹는요구르트②	
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차 연령별 브로
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 과채주스	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌
열량/단백질	558/21	694/27	556/26	618/30	
날짜(요일)	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	
오전간식	감귤	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	샤인머스캣	당근스틱, 슬라이스치즈②	
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥	쇠고기연근볶음밥⑤⑥⑯ 가지된장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	돼지
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤	크로와상①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	562/21	665/28	562/19	650/27	
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	배	두부과자①⑤⑥, 우유②	
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	**생일잔치** 흰쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	파프 볼
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차	
열량/단백질	572/27	665/23	694/25	689/24	
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)			
오전간식	배				

열량/단백질	562/21	665/28	562/19	650/27	
날짜(요일)	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	배	두부과자①⑤⑥, 우유②	
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	**생일잔치** 흰쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	파프 볼
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	우유스틱빵①②⑤⑥, 보리차	
열량/단백질	572/27	665/23	694/25	689/24	
날짜(요일)	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)			
오전간식	배				
중식	기장밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥				
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차				
열량/단백질	599/21				

밥	배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	볶음용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우

닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	떡갈비		치킨너겟	
		동태		돼지고기	쇠고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보

(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

시흥시립장현데시앙어린이집