(2026년) 11월 식단표

[만3~5세, 유아식, 일반식]

군포시립 군포1동 어린이집
영양사 조윤희

구분 \ 요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4(국없는날)	5	6(그린데이)	7
오전간식	소고기시금치죽 ⑤⑥⑯	샤인머스켓	사골미역죽⑤⑥⑯	멜론	단팥죽	씨리얼 우유
점 심	잡곡밥 양배추계란장국①⑤⑥⑨ 꽁치깍두기찜⑤⑥⑨ 간장버터진미채②⑤⑥⑰ 다시마튀각	잡곡밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 유자된장닭갈비⑤⑥⑮⑱ 단감무생채 구운김	보리열무비빔밥①⑤⑥⑨⑯ 해쉬브라운 과일샐러드① 배추김치⑨ <자두쥬스>	노란찹쌀밥 사골곰탕①⑤⑥⑯ 새우김치전⑤⑥⑨ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부청국장⑤⑥⑨ 계란버섯장조림①⑤⑥ 감자채볶음 겉절이⑨	크림스파게티 모닝빵 오이피클 <쥬스>
오후간식	소떡소떡⑤⑩⑫⑯ 우유②	어묵국수①⑤⑥⑨	단호박구이② 우유②	콩가루시루떡⑤ 식혜	수제영양빵①②⑤⑥ 우유②	
식재료 원산지	소불고기(수입,호주산) 깍두기(모두 국내산) 꽁치캔(꽁치,대만산) 비엔나(돈육,국내산)	닭다리살(국내산) 김치(모두 국내산)	사골엑기스(국산,한우) 소불고기(수입,호주산) 계란(국내산)	사골엑기스(수입,호주산) 소양지(수입,호주산) 김치(모두 국내산)	계란(국내산) 두부(콩,국내산)	
	9	10	11(국없는날)	12	13(생일축하)	14
오전간식	브로컬리새우죽 ⑤⑥⑨	배	게살죽⑤⑥⑧⑨	단감	김치치즈죽②⑤⑥⑨	모듬광일 우유
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥⑨ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 오징어탕평채⑤⑥⑰ 배추김치⑨	<다문화음식의날-베트남> 계란볶음밥①⑤⑥⑱ 소고기쌀국수⑤⑥⑯⑱ 짜조롤⑥⑨ 깍뚝단무지 요거트과일범벅②	훈제오리잡채밥⑤⑥⑱ 크림마카로니볶음②⑥⑩ 야채장아찌⑤⑥ 배추김치⑨ <사과쥬스>	잡곡밥 두부물만두국⑤⑥⑨⑩ 돼지수육/쌈야채⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 겉절이⑨	팥 밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 꼬시래기골뱅이무침⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀면 김치
오후간식	옹심이칼국수 ⑤⑥⑨	찐감자 우유②	샐러드빵①②⑥ 우유②	꿀설기 우유②	케이크①②⑤⑥ 야쿠르트②	
식재료 원산지	소불고기(수입,호주산) 오징어(원양산) 두부(콩,국내산)	소불고기(수입,호주산) 계란(국내산)	훈제오리(오리,국내산) 햄(돈육,외국산)	돼지정육(국내산) 두부(콩,국내산) 물만두(돈육,국내산)	소양지(수입,호주산) 김치(모두 국내산)	
	16	17(컬러데이-초록)	18(국없는날)	19	20	21
오전간식	닭가슴살야채죽 ⑤⑥⑨⑮	샤인머스켓	날치알죽⑤⑥⑨	배	어죽⑤⑥⑨	씨리얼 우유
점 심	잡곡밥 어묵쑥갓국①⑤⑥⑨ 오징어견과조림⑤⑥⑰ 무야채쌈①②④⑤⑥⑯ 배추김치⑨	초록찹쌀밥 시금치수제비국⑤⑥⑨ 돈채부추볶음⑤⑥⑩⑱ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기계란덮밥①⑤⑥⑨⑱ 연근사과깨소스무침① 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨ <야쿠르트>②	잡곡밥 두부새우젓국⑤⑥⑨ 소고기불고기⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥⑨ 떡갈비야채볶음⑤⑥⑩⑱ 오이지무침 배추김치⑨	하이라이스 핫바 단무지 <쥬스>
오후간식	모듬씨리얼 우유②	들기름국수⑤⑥	절편/꿀 오미자차	찐고구마 우유②	블루베리쨈식빵②⑤⑥ 우유②	
식재료 원산지	닭가슴살(국내산) 오징어(원양산) 소불고기(수입,호주산)	돼지불고기(국내산)	닭다리살(국내산) 계란(국내산)	소불고기(수입,호주산) 두부(콩,국내산)	동태살(러시아산) 떡산적(돈육,국내산) 두부(콩,국내산)	
	23	24	25(국없는날)	26	27	28
오전간식	사과	누룽지죽	배	전복죽⑤⑥⑱	바나나	모듬광일 우유
점 심	잡곡밥 북어해장국⑤⑥⑨ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑨⑩⑱ 우묵채초무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지감자탕⑤⑥⑩⑯ 데친두부⑤ 김치들기름볶음⑨ 김부각	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑱ 비빔만두⑤⑥⑩ 잔멸치소보루 배추김치⑨ <딸기쥬스>	<우리가만든식단-미소반> 빨간찹쌀밥 된장찌개⑤⑥⑨ 간장양념치킨①⑤⑥⑮ 건파래볶음/깍두기⑨ 샤인머스켓푸딩	잡곡밥 경상도식소고기무국⑤⑥⑯ 팽이숙주계란볶음①⑤⑥⑱ 땅콩조림④⑤⑥ 깍두기⑨	떡국 김치
오후간식	버섯크림스프②⑥ 미니빵	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱	못난이주먹밥⑤⑥⑨ 야쿠르트②	붕어빵①⑤⑥ 우유②	팥시루떡 우유②	
식재료 원산지	북어채(러시아산) 돼지정육(국내산) 두부(콩,국내산)	사골엑기스(수입,호주산) 돼지정육/등뼈(국내산) 두부(콩,국내산) 김치(모두 국내산)	돼지정육(국내산) 만두(돈육,국내산)	닭안심살(국내산) 두부(콩,국내산)	소양지(수입,호주산) 계란(국내산)	

♥ 영아 1~2세의 1일 에너지권장량은 900kcal, 단백질은 20g이고, 유아 3~5세의 1일 에너지권장량은 1400kcal, 단백질은 25g입니다.
어린이집에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 영유아 에너지 및 단백질 권장량의 약 45% 정도로 작성되었습니다.
♥ 상기 식단은 어린이집의 사정으로 인해 일부 메뉴가 변동될 수 있습니다.
♥ 어린이집에서 사용하는 쌀과 잡곡류는 모두 국내산입니다.
♥ 유아에게 제공되는 김치류는 국내산 재료(배추-국내산, 고춧가루-국내산 등)를 사용하여 직접 담그고 있습니다.

♥ 알레르기 유발 식품 : ①달걀, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

(2026년) 11월 식단표

[만1~2세, 영아식, 진밥식]

군포시립 군포1동 어린이집
영양사 조윤희

구분 \ 요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4(국없는날)	5	6(그린데이)	7
오전간식	소고기시금치죽 ⑤⑥⑯	샤인머스켓	사골미역죽⑤⑥⑯	멜론	단팥죽	씨리얼 우유
점 심	잡곡밥 양배추계란장국①⑤⑥⑨ 꽁치깍두기찜⑤⑥⑨ 간장버터진미채②⑤⑥⑰ 김부각	잡곡밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 유자된장닭갈비⑤⑥⑮⑱ 단감무생채 건파래볶음	보리열무비빔밥①⑤⑥⑨⑯ 해쉬브라운 과일샐러드① 백김치⑨ <자두쥬스>	노란찹쌀밥 사골곰탕①⑤⑥⑯ 새우김치전⑤⑥⑨ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 두부청국장⑤⑥⑨ 계란버섯장조림①⑤⑥ 감자채볶음 겉절이⑨	크림스파게티 모닝빵 오이피클 <쥬스>
오후간식	소치소치②⑤⑩⑫⑯ 우유②	어묵국수①⑤⑥⑨	단호박구이② 우유②	호두과자①②⑤⑥⑭ 식혜	수제영양빵①②⑤⑥ 우유②	
식재료 원산지	소불고기(수입,호주산) 팍두기(모두 국내산) 꽁치캔(꽁치,대만산) 비엔나(돈육,국내산)	닭다리살(국내산) 김치(모두 국내산)	사골엑기스(국산,한우) 소불고기(수입,호주산) 계란(국내산)	사골엑기스(수입,호주산) 소양지(수입,호주산) 김치(모두 국내산)	계란(국내산) 두부(콩,국내산)	
	9	10	11(국없는날)	12	13(생일축하)	14
오전간식	브로컬리새우죽 ⑤⑥⑨	배	게살죽⑤⑥⑧⑨	단감	김치치즈죽②⑤⑥⑨	모듬광일 우유
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥⑨ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 오징어탕평채⑤⑥⑰ 백김치⑨	<다문화음식의날-베트남> 계란볶음밥①⑤⑥⑱ 소고기쌀국수⑤⑥⑯⑱ 짜조롤⑥⑨ 깍뚝단무지 요거트과일범벅②	훈제오리잡채밥⑤⑥⑱ 크림마카로니볶음②⑥⑩ 무채장아찌⑤⑥ 백김치⑨ <사과쥬스>	잡곡밥 두부물만두국⑤⑥⑨⑩ 돼지수육무침⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 겉절이⑨	팥 밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 꼬시래기골뱅이무침⑤⑥ 백김치⑨	온메밀면 김치
오후간식	옹심이칼국수 ⑤⑥⑨	찐감자 우유②	샐러드빵①②⑥ 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 야쿠르트②	
식재료 원산지	소불고기(수입,호주산) 오징어(원양산) 두부(콩,국내산)	소불고기(수입,호주산) 계란(국내산)	훈제오리(오리,국내산) 햄(돈육,외국산)	돼지정육(국내산) 두부(콩,국내산) 물만두(돈육,국내산)	소양지(수입,호주산) 김치(모두 국내산)	
	16	17(컬러데이-초록)	18(국없는날)	19	20	21
오전간식	닭가슴살야채죽 ⑤⑥⑨⑮	샤인머스켓	날치알죽⑤⑥⑨	배	어죽⑤⑥⑨	씨리얼 우유
점 심	잡곡밥 어묵쑥갓국①⑤⑥⑨ 오징어견과초림⑤⑥⑰ 오색야채무침①②④⑤⑥⑯ 백김치⑨	초록찹쌀밥 시금치수제비국⑤⑥⑨ 돈채부추볶음⑤⑥⑩⑱ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	닭고기계란덮밥①⑤⑥⑨⑱ 연근사과깨소스무침① 김말이튀김⑤⑥ 백김치⑨ <야쿠르트>②	잡곡밥 두부새우젓국⑤⑥⑨ 소고기불고기⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥⑨ 떡갈비야채볶음⑤⑥⑩⑱ 오이지무침 백김치⑨	하이라이스 핫바 단무지 <쥬스>
오후간식	모듬씨리얼 우유②	들기름국수⑤⑥	마드레느①②⑤⑥ 오미자차	찐고구마 우유②	블루베리쨈식빵②⑤⑥ 우유②	
식재료 원산지	닭가슴살(국내산) 오징어(원양산) 소불고기(수입,호주산)	돼지불고기(국내산)	닭다리살(국내산) 계란(국내산)	소불고기(수입,호주산) 두부(콩,국내산)	동태살(러시아산) 떡산적(돈육,국내산) 두부(콩,국내산)	
	23	24	25(국없는날)	26	27	28
오전간식	사과	누룽지죽	배	전복죽⑤⑥⑱	바나나	모듬광일 우유
점 심	잡곡밥 북어해장국⑤⑥⑨ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑨⑩⑱ 우묵채초무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 우거지감자탕⑤⑥⑩⑯ 데친두부⑤ 김치들기름볶음⑨ 김부각	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑱ 비빔만두⑤⑥⑩ 잔멸치소보루 백김치⑨ <딸기쥬스>	<우리가만든식단-미소반> 빨간찹쌀밥 된장찌개⑤⑥⑨ 간장양념치킨①⑤⑥⑮ 건파래볶음/백김치⑨ 샤인머스켓푸딩	잡곡밥 경상도식소고기무국⑤⑥⑯ 팽이숙주계란볶음①⑤⑥⑱ 곤약조림⑤⑥ 백김치⑨	떡국 김치
오후간식	버섯크림스프②⑥ 미니빵	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱	못난이주먹밥⑤⑥⑨ 야쿠르트②	붕어빵①⑤⑥ 우유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	
식재료 원산지	북어채(러시아산) 돼지정육(국내산) 두부(콩,국내산)	사골엑기스(수입,호주산) 돼지정육/등뼈(국내산) 두부(콩,국내산) 김치(모두 국내산)	돼지정육(국내산) 만두(돈육,국내산)	닭안심살(국내산) 두부(콩,국내산)	소양지(수입,호주산) 계란(국내산)	

♥ 영아 1~2세의 1일 에너지권장량은 900kcal, 단백질은 20g이고, 유아 3~5세의 1일 에너지권장량은 1400kcal, 단백질은 25g입니다.
어린이집에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 영유아 에너지 및 단백질 권장량의 약 45% 정도로 작성되었습니다.
♥ 상기 식단은 어린이집의 사정으로 인해 일부 메뉴가 변동될 수 있습니다.
♥ 어린이집에서 사용하는 쌀과 잡곡류는 모두 국내산입니다.
♥ 유아에게 제공되는 김치류는 국내산 재료(배추-국내산, 고춧가루-국내산 등)를 사용하여 직접 담그고 있습니다.

♥ 알레르기 유발 식품 : ①달걀, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

11월 석식식단표

군포시립 군포1동 어린이집
영양사 조윤희

구분 \ 요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
석 식	잡곡밥 연두부김칫국⑤⑥⑨ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 시금치무침⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥⑨ 스팸야채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 소고기잡채⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥⑨ 꼬마돈까스①⑤⑥⑩ 맛살단무지무침⑤⑥⑧ 김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥⑨ 버섯야채전①⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 김치⑨	
식재료 원산지	연두부(콩,국내산) 탕수육(돈육,국내산) 김치(모두 국내산)	스팸(돈육,외국산)	소불고기(수입,호주산)	꼬마돈까스(돈육,국내산)		
	9	10	11	12	13	14
석 식	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 비엔나떡볶음⑤⑥⑫⑮⑱ 실곤약무침⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 어묵무국⑤⑥⑨ 훈제오리버섯볶음⑤⑥⑱ 계란찜① 김치⑨	잡곡밥 물만두국①⑤⑥⑨⑩ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 양배추샐러드① 김치⑨	잡곡밥 두부젓국⑤⑥⑨ 치킨까스①⑤⑥⑩ 얼갈이된장나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥⑨ 참치김치볶음⑤⑥⑨ 두부구이⑤ 김치⑨	
식재료 원산지	비엔나(계육,국내산) 두부(콩,국내산)	훈제오리(국내산) 계란(국내산)	돼지정육(국내산) 물만두(돈육,국내산)	두부(콩,국내산) 치킨까스(계육,국내산)	두부(콩,국내산) 김치(모두 국내산)	
	16	17	18	19	20	21
석 식	잡곡밥 된장찌개⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 구운김 김치⑨	자장밥⑤⑥⑩⑱ 계란대파국①⑤⑥⑨ 군만두⑤⑥⑩ 김치⑨ 망고쥬스	잡곡밥 사골떡국⑤⑥⑯ 고기완자전①⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 꼬치어묵국⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 무생채 김치⑨	
식재료 원산지	닭정육(국내산) 두부(콩,국내산)	돼지정육(국내산) 계란(국내산) 군만두(돈육,국내산)	사골엑기스(국산,한우) 고기완자(돈육,국내산)			
	23	24	25	26	27	28
석 식	잡곡밥 순두부탕⑤⑥⑨ 생선전①⑤⑥ 숙주나물김무침 김치⑨	잡곡밥 맑은김칫국⑤⑥⑨ 양념치킨①⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 팽이장국⑤⑥⑨ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 사과맛살샐러드①⑤⑥⑧ 김치⑨	잡곡밥 콩비지국⑤⑥⑨ 계란야채말이① 오이생채 김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 찐양배추/쌈장⑤⑥ 건파래볶음	
식재료 원산지	동태살(러시아산) 순두부(콩,국내산)	꼬마치킨(계육,국내산) 김치(모두 국내산)	순대(돈부산물,국내산)	계란(국내산) 콩비지(콩,국내산)	돼지불고기(국내산)	

♥ 영아 1~2세의 1일 에너지권장량은 900kcal, 단백질은 20g이고, 유아 3~5세의 1일 에너지권장량은 1400kcal, 단백질은 25g입니다. 어린이집에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 영유아 에너지 및 단백질 권장량의 약 45% 정도로 작성되었습니다.
♥ 상기 식단은 어린이집의 사정으로 인해 일부 메뉴가 변동될 수 있습니다.
♥ 어린이집에서 사용하는 쌀과 잡곡류는 모두 국내산입니다.
♥ 유아에게 제공되는 김치류는 국내산 재료(배추-국내산, 고춧가루-국내산 등)를 사용하여 직접 담그고 있습니다.

♥ 알레르기 유발 식품 : ①달걀, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

