군포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

2026년 11월 식단표

(1-2세 식단)

11월의 푸드브릿지 식품 '당근'
푸드브릿지는 아이 들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.
* 자세한 내용은 11월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.
(보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)

- 나다운데이(Na DOWN DAY)는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
- ♥ 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (11월 제철 식재료 : 배추, 유자)

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)
○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산
○ 백김치: 배추-국내산
○ 깍두기: 무, 고춧가루-국내산

※ 표시예시) 쇠고기-국내산, 한우 쇠고기-호주산
어묵(오징어)-국내산*연육표시제외
※ 문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)
행사	대야도서관 도서누리[늘푸른솔반]	백운산숲마실[쑥쑥나무반,늘푸른솔반]		졸업여행[늘푸른솔반 7세]	
원산지	닭고기-국내산 돼지고기-국내산 콩비지(콩)-국내산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산 닭고기-국내산	쇠고기-호주산 돼지고기-국내산 참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산
오전간식	과일(사과)	당근죽	우유②	잔멸치죽	과일(귤)
점심	밥(차조밥) 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박나물⑤ 요구르트② 김치(배추김치⑨)	밥(기장밥) 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) ♥들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑭ 브로콜리볶음⑤ 김치(깍두기⑨)
오후간식	삶은달걀①&우유②	채소전①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②
저녁	밥(쌀밥) 콩비지국⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 김치(배추김치⑨)	밥(찹쌀밥) 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(수수밥) 애호박젓국⑨ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	NEW 밥(쌀밥) 만둣국⑤⑥⑩ 닭살파인애플구이⑤⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물 김치(깍두기⑨)
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)
행사		안산 성문화센터&상상나라[늘푸른솔]	그림책꿈마루[쑥쑥나무]		주몽잔칫날[김장]
원산지	오리고기-국내산 두부(콩)-국내산	오징어-국내산 돼지고기-국내산 닭고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산
오전간식	과일(키위)	타락죽②	과일(단감)	치즈죽②	과일(바나나)
점심	밥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑯ ♥유자청연근무침 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 김치(배추김치⑨)	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 얼갈이무침 김구이 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 김치(배추김치⑨)	밥(수수밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 김치양념⑨ 쌈배추
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	빵(잼샌드위치①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥
열량/단백질	밥(현미밥) 감자양팟국⑤⑥ 두부카레부침①②⑤⑥⑫⑯⑱ 어묵잡채⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파래무채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 유채나물 김치(깍두기⑨)	밥(흑미밥) 느타리버섯맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 시금치달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 유부파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)
행사		화성시 어린이문화체험 [쑥쑥나무, 늘푸른솔]	생일잔치	공릉월드 견학 [영아반, 쑥쑥나무, 늘푸른솔6세]	3/4분기 운영위원회
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산, 두부(콩)-국내산 핫도그(돼지고기, 닭고기)-국내산	고등어-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산
오전간식	과일(오렌지)	게살죽①⑤⑥⑧	과일(바나나)	차조양파죽	과일(사과)
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(배추김치⑨)	잡면치주먹밥⑤⑥ 순살치킨①⑤⑥⑮ 생크림케익①②⑤⑥ 샤인머스캣 요구르트②	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 모듬버섯국⑤⑥ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ ♥배추나물 김치(깍두기⑨)
오후간식	빵(호빵②⑤⑥)&우유②	유부초밥⑤&차(♥유자차)	귤&핫도그①②⑤⑥⑩	찐단호박&우유②	시리얼⑤⑥&우유②
열량/단백질	밥(찹쌀밥) 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑥⑫⑮⑱ 미역초무침 김치(깍두기⑨)	밥(수수밥) 숙주된장국⑤⑥ 돈육찹쌀구이⑤⑩ 오이탕탕이 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 어묵양배춧국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 북엇국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 김치(백김치⑨)	밥(차조밥) 쑥갓장국 달걀케첩소스조림①②⑤⑫ 고사리볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)
행사		학사모 졸업사진 촬영 [늘푸른솔반7세]			
원산지	쇠고기-국내산,한우 명태-러시아산	햄(돼지고기)-국내산 오리고기-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산 두부(콩)-국내산
오전간식	과일(단감)	연근죽	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑮	과일(배)
점심	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 김치(깍두기⑨)	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ 참치양파볶음⑤ 과일(바나나) 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 김치(배추김치⑨)
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	빵(단팥빵①②⑤⑥)&우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤
열량/단백질	밥(기장밥) 근대된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥&소스①⑤ NEW 사과샐러드 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 유채맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 부추나물 김치(배추김치⑨)	밥(찹쌀밥) 잘게자른수제빗국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 들깨애호박국⑤⑥ 달걀버섯전①②⑤ 다시마채콩나물무침⑤ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 김국⑤⑥⑨ 두부채소찜①②⑤ 연근조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
일자	30일(월)/나다운데이				
행사					
원산지	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산,한우				
오전간식	과일(사과)				
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②				
열량/단백질	쇠고기나물비빔밥⑤⑯ &양념장⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 떠먹는요구르트② 김치(백김치⑨)				

※ 12-35개월의 유아에게 찰기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.

군포시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 열량산출표
(일반 1-2세)

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)
열량/단백질	434.6/20.1	427.5/15.1	423.9/11.3	394.0/15.7	427.2/20.9
저녁-열량/단백질	259.6/8.8	260.2/10.7	281.8/11.9	285.1/12.5	281.9/11.5
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)
열량/단백질	429.8/14.5	451.9/20.0	390.6/13.3	443.0/19.4	363.3/17
저녁-열량/단백질	269.4/8.3	274.3/12.4	259.3/10.4	264.5/12.2	279.6/14.1
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)
열량/단백질	433.2/16.4	404.7/18.2	495.9/16	430.6/18.2	410.1/16.6
저녁-열량/단백질	258.8/11.9	265.8/11.8	279.7/9.7	277.2/11.1	275.1/8.8
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)
열량/단백질	435.0/16.1	425.6/16.8	409.7/14.8	431.0/20.2	417.4/16.1
저녁-열량/단백질	268.8/13.4	267.7/10.7	285.3/13.8	263.1/9.5	256.1/9.6
일자	30일(월)/나다운데이				
열량/단백질	444.8/16.5				
저녁-열량/단백질	299.3/11.0				

군포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

2026년 11월 식단표

(3-5세 식단)

11월의 푸드브릿지 식품 '당근'
푸드브릿지는 아이 들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.
* 자세한 내용은 11월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.
(보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)

- 나다운데이(Na DOWN DAY)는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.
- ♥ 표시는 체철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (11월 체철 식재료 : 배추, 유자)

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)
○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산
○ 백김치: 배추-국내산
○ 깍두기: 무, 고춧가루-국내산

※ 표시예시) 쇠고기-국내산, 한우 쇠고기-호주산 어묵(오징어)-국내산*연육표시제외

※ 문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)
행사	대야도서관 도서누리[늘푸른솔반]	백운산숲마실[쑥쑥나무반,늘푸른솔반]		졸업여행[늘푸른솔반 7세]	
원산지	닭고기-국내산 돼지고기-국내산 콩비지(콩)-국내산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산 닭고기-국내산	쇠고기-호주산 돼지고기-국내산 참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산
오전간식	과일(사과)	당근죽	우유②	잔멸치죽	과일(귤)
점심	밥(차조밥) 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 북어채국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박나물⑤ 요구르트② 김치(배추김치⑨)	밥(기장밥) 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉땅콩조림④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) ♥들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 김치(깍두기⑨)
오후간식	삶은달걀①&우유②	채소전①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②
저녁	밥(쌀밥) 콩비지국⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 김치(배추김치⑨)	밥(찹쌀밥) 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(수수밥) 애호박전국⑨ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	NEW 밥(쌀밥) 만둣국⑤⑥⑩ 닭살파인애플구이⑤⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 참치미역국⑤⑥ 오리떡주물럭⑤⑥ 배추나물 김치(깍두기⑨)
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)
행사		안산 성문화센터&상상나라[늘푸른솔]	그림책꿈마루[쑥쑥나무]		주몽잔칫날(김장)
원산지	오리고기-국내산 두부(콩)-국내산	오징어-국내산 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산
오전간식	과일(키위)	타락죽②	과일(단감)	치즈죽②	과일(바나나)
점심	밥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑭ ♥유자청연근무침 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 오징어무국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 김치(배추김치⑨)	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 얼갈이무침 김구이 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 김치(배추김치⑨)	밥(수수밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 김치양념⑨ 쌈배추
오후간식	떡(증편)&우유②	빵(잼샌드위치①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥
열량/단백질	밥(현미밥) 감자양파국⑤⑥ 두부카레부침①②⑤⑥⑫⑯⑱ 어묵잡채⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파래무채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 유채나물 김치(깍두기⑨)	밥(흑미밥) 느타리버섯맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 시금치달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 유부파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)
행사		어린이문화체험[쑥쑥나무, 늘푸른솔]	생일잔치	공룡월드 견학 [영아반, 쑥쑥나무, 늘푸른솔6세]	3/4분기 운영위원회
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산, 두부(콩)-국내산 핫도그(돼지고기, 닭고기)-국내산	고등어-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산
오전간식	과일(오렌지)	게살죽①⑤⑥⑧	과일(바나나)	차조양파죽	과일(사과)
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 감자국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(배추김치⑨)	잔멸치주먹밥⑤⑥ 순살치킨①⑤⑥⑮ 쵸코케익①②⑤⑥ 샤인머스캣 요구르트②	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 모듬버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ ♥배추나물 김치(깍두기⑨)
오후간식	빵(호빵②⑤⑥)&우유②	유부초밥⑤&차(♥유자차)	귤&핫도그①②⑤⑥⑩	찐단호박&우유②	시리얼⑤⑥&우유②
열량/단백질	밥(찹쌀밥) 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑥⑫⑮⑱ 미역초무침 김치(깍두기⑨)	밥(수수밥) 숙주된장국⑤⑥ 돈육찹쌀구이⑤⑩ 오이탕탕이 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 어묵양배춧국⑤⑥ 깐풍두부⑤⑥⑫⑱ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 북엇국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 김치(백김치⑨)	밥(차조밥) 쑥갓장국 달걀케첩소스조림①②⑤⑫ 고사리볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)
행사		학사모 졸업사진 촬영 [늘푸른솔반7세]			
원산지	쇠고기-국내산,한우 명태-러시아산	햄(돼지고기)-국내산 오리고기-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산 쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산 두부(콩)-국내산
오전간식	과일(단감)	연근죽	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑮	과일(배)
점심	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 김치(깍두기⑨)	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ 참치양파볶음⑤ 과일(바나나) 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 김치(배추김치⑨)
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	빵(단빨빵①②⑤⑥)&우유②	안매운떡볶이⑤⑥	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤
열량/단백질	밥(기장밥) 근대된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥&소스①⑤ NEW 사과샐러드 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 유채맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 부추나물 김치(배추김치⑨)	밥(찹쌀밥) 잘게자른수제빗국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 들깨애호박국⑤⑥ 달걀버섯전①②⑤ 다시마채콩나물무침⑤ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 김국⑤⑥⑨ 두부채소찜①②⑤ 연근조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
일자	30일(월)/나다운데이				
행사					
원산지	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산,한우				
오전간식	과일(사과)				
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②				
열량/단백질	쇠고기나물비빔밥⑤⑯ &양념장⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 떠먹는요구르트② 김치(백김치⑨)				

※ 12-35개월의 유아에게 찰기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.

군포시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 열량산출표
(일반 3-5세)

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)
열량/단백질	668.6/30.9	632.2/23.2	612.8/15.2	607.6/24.0	661.1/27.4
저녁-열량/단백질	399.5/13.6	400.2/16.5	433.6/18.3	438.5/19.2	411.6/20.3
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)
열량/단백질	644.4/19.0	664.9/29.1	600.9/20.5	646.6/28.3	558.9/26.2
저녁-열량/단백질	414.4/12.8	422.0/19.1	398.9/16.0	406.9/18.7	430.2/21.7
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)
열량/단백질	631.5/23.5	622.6/28.0	759.5/25.1	627.5/26.3	605.3/21.4
저녁-열량/단백질	398.1/18.2	409.0/18.2	424.1/14.4	426.5/17.1	423.3/13.6
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)
열량/단백질	636.7/27.1	628.3/24.4	649.7/19.9	628.1/29.4	624.4/23.2
저녁-열량/단백질	413.6/20.6	411.8/16.5	438.9/21.2	404.7/14.6	394.0/14.8
일자	30일(월)/나다운데이				
열량/단백질	622.0/23.4				
저녁-열량/단백질	423.8/15.3				