군포시 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 유아(3~5세) 식단표

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.
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)/ 다솜,나눔 견학	7일(토)
원산지	쇠고기-호주산 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산 닭고기-국내산
오전간식	당근죽	녹두죽	참깨죽	잔멸치죽	우엉죽	두부죽⑤
점심	차조밥 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	마파두부덮밥⑤⑥ *저염플러스국 (다시마챗국) 애호박나물⑤ 김구이 깍두기⑨ 교사용샐러드	기장밥 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉땅콩조림④⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 ♥들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨ 교사용샐러드	닭살볶음우동⑤⑥⑮ 쌀밥 치즈② 깍두기⑨ 교사용샐러드
오후간식	경기과일(샤인머스캣) &우유②	채소튀김①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	673.3/26.8	603.4/21.7	621.7/15.0	607.6/24.0	657.4/30.4	603.4/17.5
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)/ 유아반 김장	14일(토)
원산지	오리고기-국내산	오징어-중국산 돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산
오전간식	누룽지죽	타락죽②	가지죽	치즈죽②	비타민죽	흑임자죽
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 혼제오리양파찜②⑤⑥⑯ ♥유자청연근무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	찹쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 깍두기⑨ 교사용샐러드	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ *저염플러스국 (애호박맑은국) 얼갈이무침 경기과일(배) 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 깍두기⑨ 교사용샐러드	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	참치마요덮밥①⑤⑥ 유부부춧국⑤ 바나나 깍두기⑨ 교사용샐러드
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마범벅&우유②	온메밀국수③⑤⑥ &배	
열량/단백질	639.3/20.1	664.9/29.1	639.7/22.3	646.6/28.3	656.5/29.3	545.0/19.9
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)/ 유아반 생일파티	21일(토)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-호주산		고등어-원양산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산
오전간식	두유죽⑤	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽	차조양파죽	채소죽	피망죽
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ ♥배추나물 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ *저염플러스국(달걀팟국) 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 홍시 깍두기⑨ 교사용샐러드	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 쌀밥 배 깍두기⑨ 교사용샐러드
오후간식	경기과일(샤인머스캣) &우유②	유부초밥⑤&♥유자차	치즈퀘사디아②⑥	단호박범벅&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	621.6/22.5	623.5/28.0	626.5/18.4	627.5/26.3	617.5/25.9	504.5/15.0
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	쇠고기-호주산	햄(돼지고기)-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산	
오전간식	황태채죽	연근죽	수수무죽	영양닭죽⑮	오이죽	누룽지죽
점심	쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	흑미밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ *저염플러스국(숭늉) 참치양파볶음⑤ 바나나 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	차조밥 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫⑱ 다시마양팟국 우유② 깍두기⑨ 교사용샐러드
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫	어묵탕⑤⑥ &경기과일(배)	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	658.0/30.8	619.8/24.2	657.3/17.9	628.1/29.4	636.2/26.7	544.2/17.4
일자	30일(월)					
원산지	돼지고기-국내산					
오전간식	콩나물죽⑤					
점심	찹쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	603.0/26.7					

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

군포시 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 영아(0~1세) 식단표

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.
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)	7일(토)
원산지	쇠고기-호주산		두부(콩)-국내산		쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산 닭고기-국내산
오전 간식	당근죽	녹두죽	참깨죽	잔멸치죽	우엉죽	두부죽⑤
후기 점심	쇠고기팽이버섯무른밥⑯	북어채청경채무른밥	두부애호박무른밥⑤	노른자당근무른밥①	쇠고기배추무른밥⑯	닭가슴살파프리카무른밥⑮
오후 간식	경기과일(샤인머스켓) &우유②	채소튀김①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	348.9/12.3	285.5/13.4	284.5/7.1	287.0/9.4	343.2/9.9	234.4/8.7
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/ 푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지			쇠고기-호주산	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	닭고기-국내산	닭고기-국내산
오전 간식	가지죽	타락죽②	누룽지죽	치즈죽②	비타민죽	흑임자죽
후기 점심	노른자연근무른밥①	치즈오이무른밥②	쇠고기김무른밥⑯	두부느타리버섯무른밥⑤	닭가슴살시금치무른밥⑮	노른자부추무른밥①
오후 간식	김가루주먹밥⑤ &우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마범벅&우유②	온메밀국수③⑤⑥ &배	
열량/단백질	326.5/8.9	416.0/11.9	280.3/9.7	298.8/7.7	298.5/10.4	266.0/8.3
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)	21일(토)
원산지	두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산				닭고기-국내산
오전 간식	채소죽	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽	차조양파죽	두유죽⑤	피망죽
후기 점심	두부미역무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑯	노른자양배추무른밥①	흰살생선청경채무른밥	치즈배추무른밥②	닭가슴살숙주무른밥⑮
오후 간식	경기과일(샤인머스켓) &우유②	유부초밥⑤&♥유자차	치즈퀘사디아②⑥	단호박범벅&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	262.1/7.8	326.6/9.5	323.3/10.6	239.3/8.3	255.4/6.9	226.3/7.6
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	쇠고기-호주산	쇠고기-호주산	쇠고기-호주산 두부(콩)-국내산	닭고기-국내산	닭고기-국내산	
오전 간식	황태채죽	연근죽	수수무죽	영양닭죽⑮	오이죽	누룽지죽
후기 점심	쇠고기근대무른밥⑯	노른자당근무른밥①	두부애호박무른밥⑤	잔멸치가지무른밥	닭가슴살부추무른밥⑮	노른자다시마무른밥①
오후 간식	머핀①②⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫	어묵탕⑤⑥ &경기과일(배)	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	351.6/15.8	354.3/8.5	292.4/9.6	273.1/14.3	249.4/7.8	273.1/7.1
일자	30일(월)					
원산지						
오전 간식	콩나물죽⑤					
후기 점심	치즈단호박무른밥②					
오후 간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	275.8/6.3					

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

군포시 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 영아(1~2세) 식단표

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.
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)	7일(토)
원산지	쇠고기-호주산 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산 닭고기-국내산
오전간식	당근죽	녹두죽	참깨죽	잔멸치죽	우엉죽	두부죽⑤
점심	차조밥 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	마파두부덮밥⑤⑥ *저염플러스국 (다시마챗국) 애호박나물⑤ 김구이 깍두기⑨ 교사용샐러드	기장밥 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉땅콩조림④⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 ♥들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨ 교사용샐러드	닭살볶음우동⑤⑥⑮ 쌀밥 치즈② 깍두기⑨ 교사용샐러드
오후간식	경기과일(샤인머스캣) &우유②	채소튀김①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	460.4/18.5	434.1/15.1	413.0/9.8	394.0/15.7	400.4/21.0	413.1/12.6
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지	오리고기-국내산	오징어-중국산 돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산
오전간식	누룽지죽	타락죽②	가지죽	치즈죽②	비타민죽	흑임자죽
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 혼제오리양파찜②⑤⑥⑯ ♥유자청연근무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	찹쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 깍두기⑨ 교사용샐러드	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ *저염플러스국 (애호박맑은국) 얼갈이무침 경기과일(배) 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 깍두기⑨ 교사용샐러드	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	참치마요덮밥①⑤⑥ 유부부춧국⑤ 바나나 깍두기⑨ 교사용샐러드
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마범벅&우유②	온메밀국수③⑤⑥ &배	
열량/단백질	443.7/14.8	451.9/20.0	415.8/14.5	443.0/19.4	426.7/19.0	354.3/13.0
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)	21일(토)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-호주산		고등어-원양산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산
오전간식	두유죽⑤	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽	차조양파죽	채소죽	피망죽
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ ♥배추나물 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ *저염플러스국(달걀팟국) 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 홍시 깍두기⑨ 교사용샐러드	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 쌀밥 배 깍두기⑨ 교사용샐러드
오후간식	경기과일(샤인머스캣) &우유②	유부초밥⑤&♥유자차	치즈퀘사디아②⑥	단호박범벅&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	426.8/15.7	405.3/18.2	418.3/11.8	430.6/18.2	431.4/18.9	328.0/9.8
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	쇠고기-호주산	햄(돼지고기)-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산	
오전간식	황태채죽	연근죽	수수무죽	영양닭죽⑮	오이죽	누룽지죽
점심	쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	흑미밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ *저염플러스국(숭늉) 참치양파볶음⑤ 바나나 깍두기⑨ 교사용샐러드	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드	차조밥 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 깍두기⑨ 교사용샐러드	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫⑱ 다시마양팟국 우유② 깍두기⑨ 교사용샐러드
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫	어묵탕⑤⑥ &경기과일(배)	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	427.7/20.0	425.6/16.8	423.8/12.4	431.0/20.2	435.2/18.4	376.5/12.4
일자	30일(월)					
원산지	돼지고기-국내산					
오전간식	콩나물죽⑤					
점심	찹쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 교사용샐러드					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	441.1/18.8					

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

군포시 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 야간 연장 유아 식단표

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	
원산지	콩비지(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	
저녁	쌀밥 콩비짓국⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 맛살팽이버섯볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박젓국⑨ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭살파인애플구이 NEW ⑤⑮ 시래기지짐⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
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)	12일(목)	13일(금)	
원산지	두부(콩)-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	
저녁	현미밥 감자양팟국⑤⑥ 두부카레부침 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 어묵잡채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파래무채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 유채나물 깍두기⑨	흑미밥 느타리버섯맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 유부파프리카무침⑤ ⑥ 깍두기⑨	
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)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	
원산지	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산		
저녁	찹쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑫⑮⑱ 미역초무침 깍두기⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 돈육찹쌀구이⑤⑩ 오이탕탕이 깍두기⑨	쌀밥 어묵양배춧국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥ ⑯ 청경채나물 깍두기⑨	차조밥 쑥갓장국 달걀케첩소스조림 ①②⑤⑫ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
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)	26일(목)	27일(금	
원산지	명태-원양산	오리고기-국내산	쇠고기-호주산		두부(콩)-국내산	
저녁	기장밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥& NEW 소스①⑤ 사과샐러드 깍두기⑨	쌀밥 유채맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥ ⑯ 부추나물 깍두기⑨	찹쌀밥 잘게자른수제빗국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침 깍두기⑨	현미밥 들깨애호박국⑤⑥ 달걀버섯전①②⑤ 다시마채콩나물무침 ⑤ 깍두기⑨	쌀밥 김국⑤⑥⑨ 두부채소찜①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
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					
원산지	쇠고기-호주산					
저녁	쇠고기나물비빔밥⑤ ⑯ &양념장⑤⑥ *저염플러스국(승늉) 스크램블에그①⑤ 떠먹는요구르트② 깍두기⑨					
열량/단백질	423.8/15.3					

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

2026년 11월 야간 연장 영아 식단표

군포시 어린이급식관리지원센터

※ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형.

※ 원산지 일괄 표시
(고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)

○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산
○ 배추김치: 배추-국내산,
고춧가루-국내산

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	
원산지	콩비지(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-호주산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산 오리고기-국내산	
저녁	쌀밥 콩비짓국⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 맛살팽이버섯볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박젓국⑨ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭살파인애플구이 NEW ⑤⑮ 시래기지짐⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
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)	12일(목)	13일(금)	
원산지	두부(콩)-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	
저녁	현미밥 감자양팟국⑤⑥ 두부카레부침 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 어묵잡채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파래무채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 유채나물 깍두기⑨	흑미밥 느타리버섯맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 유부파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	
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)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	
원산지	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산	쇠고기-호주산		
저녁	찹쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑫⑮⑱ 미역초무침 깍두기⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 돈육찹쌀구이⑤⑩ 오이탕탕이 깍두기⑨	쌀밥 어묵양배춧국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥ ⑯ 청경채나물 깍두기⑨	차조밥 쑥갓장국 달걀케첩소스조림 ①②⑤⑫ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
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)	26일(목)	27일(금	
원산지	명태-원양산	오리고기-국내산	쇠고기-호주산		두부(콩)-국내산	
저녁	기장밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥& NEW 소스①⑤ 사과샐러드 깍두기⑨	쌀밥 유채맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥ ⑯ 부추나물 깍두기⑨	찹쌀밥 잘게자른수제빗국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침 깍두기⑨	현미밥 들깨애호박국⑤⑥ 달걀버섯전①②⑤ 다시마채콩나물무침 ⑤ 깍두기⑨	쌀밥 김국⑤⑥⑨ 두부채소찜①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
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					
원산지	쇠고기-호주산					
저녁	쇠고기나물비빔밥⑤⑯ &양념장⑤⑥ *저염플러스국(숭늉) 스크램블에그①⑤ 떠먹는요구르트② 깍두기⑨					
열량/단백질	299.3/11.0					

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.