군포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

2026년 11월 식단표
(오전간식죽형 1-2세 식단)

관 명 무지개어린이집

※ 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

※ 문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339

11월의 푸드브릿지 식품 '당근'
푸드브릿지는 아이 들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.

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)

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/키즈카페	5일(목)	6일(금)	7일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	두부(콩)-국내산 닭고기-국내산
오전간식	녹두죽	당근죽	참깨죽	잔멸치죽	우엉죽	두부죽⑤
점심	밥(차조밥) 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	마파두부덮밥⑤⑥ 무채된장국 애호박나물⑤ 김구이 김치(배추김치⑨)	밥(기장밥) 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) ♥들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 김치(깍두기⑨)	닭살볶음우동⑤⑥⑮ 밥(쌀밥) 치즈② 김치(배추김치⑨)
오후간식	과일(사과)&우유②	채소전①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	빵(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)-영양교육	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지	오리고기-국내산	오징어-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산
오전간식	가지죽	타락죽②	누룽지죽	치즈죽②	비타민죽	흑임자죽
점심	밥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑯ ♥유자청연근무침 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 김치(배추김치⑨)	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 달걀팟국 얼갈이무침 과일(단감) 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 김치(배추김치⑨)	밥(수수밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	참치마요덮밥①⑤⑥ 유부부춧국⑤ 과일(바나나) 김치(백김치⑨)
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	빵(잼샌드위치①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥ &과일(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)-생일	20일(금)	21일(토)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우		고등어-국내산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산
오전간식	채소죽	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽	차조양파죽	두유죽⑤	피망죽
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(배추김치⑨)	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ 애호박국 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 과일(홍시) 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 모듬버섯국⑤⑥ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ ♥배추나물 김치(깍두기⑨)	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 밥(쌀밥) 과일(배) 김치(배추김치⑨)
오후간식	과일(귤)&우유②	유부초밥⑤&차(♥유자차)	치즈퀘사디아②⑥	찐단호박&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)-캠핑놀이	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우	햄(돼지고기)-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산	
오전간식	황태채죽	연근죽	수수무죽	영양닭죽⑮	오이죽	누룽지죽
점심	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 김치(깍두기⑨)	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ 숭늉 참치양파볶음⑤ 과일(바나나) 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 김치(배추김치⑨)	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫⑱ 다시마양팟국 우유② 김치(배추김치⑨)
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫ &과일(단감)	빵(머핀①②⑤⑥)&우유②	어묵탕⑤⑥	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	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	441.1/18.8					

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

- 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.

2026년도 오전 간식 죽형으로 제공되고 과일은 중식과 오후 간식 등 주 5회 제공됩니다.
식단은 시장 사정에 따라 동일 식품군의 대체식품으로 대체할 수 있습니다. (해당시 별도 공지) 식단은 저염 저당 조리로 구성하였습니다.
(육수:과일 야채 멸치 사용, 주스 대신 보리차 사용/염도: 영아 기준 0.3 이하 유지/ 깍두기, 백김치 양념-과일 파프리카 비트 갈아서 사용

생일식단 안내

일자	생일식단1	생일식단2	생일식단3	생일식단4	생일식단5
원산지	두부(콩)-00산 쇠고기-00산,00	돼지고기-00산	닭고기-00산		돼지고기-00산
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	감자죽	모듬버섯죽	채소죽	달걀죽①
점심	밥(쌀밥) 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 황태채미역국⑤⑥ 순살치킨①⑤⑥⑮ 오이나물⑤ 김치(배추김치⑨)	토마토스파게티⑤⑥⑫ 달걀주먹밥①⑤ 크림스프②⑥ 양상추샐러드①②⑤ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 돈육자장볶음⑤⑥⑩ 버섯탕수⑤⑥⑫ 김치(배추김치⑨)
오후간식	생일케이크①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	490.7/17.7	499.7/21.7	562.9/25.4	519.7/17.4	529.4/19.4

대체 식단 안내

수산물 대체 식단			저염플러스국
일자	10일(화)	19일(목)	
원산지	돼지고기-00산	닭고기-00산	저염의날, 국이 필요한 기관에서 선택하여 사용 가능
오전간식	타락죽②	차조양파죽	
점심	밥(찹쌀밥) 달걀무챗국①⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 매실청닭다리살구이⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	- 숭늉 - 애호박맑은국 - 달걀팟국① - 무채된장국⑤⑥ - 다시마챗국
오후간식	빵(잼샌드위치①②⑤⑥) &우유②	찐단호박&우유②	
열량/단백질	452.1/18.5	427.8/18.3	

밥·과일·빵·김치·차 선택 목록 안내

기관에서는 식단표를 그대로 사용하거나 목록 중 선택하여 구체적인 식품명을 표시하여 사용해야 합니다.
(아래의 식품을 선택할 경우, 식단감수는 불필요합니다.)

밥	쌀밥, 기장밥, 보리밥, 수수밥, 오곡밥, 율무밥, 조각콩밥⑤, 차조밥, 찹쌀밥, 팥밥, 현미밥, 흑미밥 등
과일	사과, 귤, 단감, 딸기, 망고, 메론, 바나나, 배, (천도)복숭아⑪, 블루베리, 석류, 수박, 오렌지, 자두, 참외, 키위, (방울)토마토⑫, 파인애플, (청)포도, 홍시 등
빵	꽈배기①②⑤⑥, 단팥도넛①②⑤⑥, 단팥빵①②⑤⑥, 롤케이크①②⑤⑥, 마들렌①②⑤⑥, 맘모스빵①②④⑤⑥, 머핀①②⑤⑥, 모닝빵①②⑤⑥, 밤식빵①②④⑤⑥, 베이글②⑤⑥, 뽀로로우유케이크①②⑤⑥, 생크림케이크①②⑤⑥, 소보로빵①②④⑤⑥, 소세지빵①②⑤⑥⑩⑫⑯, 슈크림빵①②⑤⑥, 애플파이②⑤⑥, 옥수수식빵①②⑤⑥, 완두앙금빵①②④⑤⑥, 우유식빵②⑤⑥, 찹쌀도넛②⑤⑥, 초코도넛①②⑤⑥, 치즈빵①②⑤⑥, 카스텔라①②⑤⑥, 크림빵①②⑤⑥, 파운드케이크①②⑤⑥⑭, 프레즐②⑤⑥, 피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑯, 호떡⑤⑥, 호빵②⑤⑥, 후레쉬번①②⑤⑥ 등
	[조리 하는 빵류] 잼샌드위치①②⑤⑥, 핫케이크①②⑤⑥, 프렌치토스트①②⑤⑥, 식빵핫도그①②⑤⑥⑩⑫, 핫도그①②⑤⑥⑩
김치	배추김치⑨, 백김치⑨, 깍두기⑨, 열무김치⑨ 등
차	둥굴레차, 보리차, 매실차, 메밀차③, 식혜, 옥수수차, 유자차, 현미차 등

보존식 안내영상 QR코드