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

2026년 11월 식단표

관 명 군포시립푸른어린이집

※ 군포시립 푸른어린이집에서는 건강한 식생활과 나트륨 섭취를 줄이기 위해 급간식 조리 시, 염도계를 사용하여 염도 0.4% 이하로 싱겁게 조리하며, 조미료를 사용하지 않으며, 어린이집 사정에 의해 동일군의 식품으로 대체될 수 있습니다.
※ 군포시립 푸른어린이집에서는 안양군포의왕과천 공동급식지원센터, CJ아이누리가 운영하는 식재안전센터를 통해 원료에서 소비자까지 전과정 관리시스템으로 식자재의 안정성을 확보하고 있습니다.
※ 석식의 경우, 산본시장에서 신선한 식재료를 구매하여 조리합니다.
※ 경기도과일은 배송시간에 따라 오후 간식으로 제공됩니다.
※ **알레르기 영아의 경우, 해당 식품을 제외한 후 조리하거나 동일 식품군 다른 식품으로 대체하여 제공합니다.**

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)
원산지	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우
오전간식	녹두죽	당근죽	참깨죽	잔멸치죽	우엉죽
점심	밥(차조밥) 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	마파두부덮밥⑤⑥ 숭늉 애호박나물⑤ 김구이 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) ♥들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 김치(백김치⑨)
오후간식	과일(샤인머스캣)&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
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)
원산지	오리고기-국내산	오징어-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산
오전간식	가지죽	타락죽②	누룽지죽	치즈죽②	비타민죽
점심	밥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑯ ♥유자청연근무침 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 김치(백김치⑨)	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 달걀팟국 얼갈이무침 과일(배) 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 김치(백김치⑨)	밥(수수밥) 건새우된장국⑤⑥⑦ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유② &과일(배)	빵(쌀우유식빵②⑤)&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
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우		고등어-국내산	돼지고기-국내산
오전간식	채소죽	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽	차조양파죽	두유죽⑤
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(백김치⑨)	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 과일(홍시) 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 모듬버섯국⑤⑥ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ ♥배추나물 김치(백김치⑨)
오후간식	과일(샤인머스캣)&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
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)
원산지	쇠고기-국내산,한우	햄(돼지고기)-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-원양산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	닭고기-국내산
오전간식	황태채죽	연근죽	수수무죽	영양닭죽⑮	오이죽
점심	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 김치(백김치⑨)	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ 애호박맑은국 참치양파볶음⑤ 과일(바나나) 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 부추무침 김치(백김치⑨)
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫ &과일(배)	빵(쌀우유식빵②⑤)&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
일자	30일(월)				
원산지	돼지고기-국내산				
오전간식	콩나물죽⑤				
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)				
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②				
열량/단백질	441.1/18.8				

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

- 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
어린이·사회복지급식관리지원센
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Manage

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

2026년 11월 저녁 식단표

관 명 군포시립푸른어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
원산지	콩비지(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산 돼지고기-국내산
저녁	밥(쌀밥) 콩비짓국⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(수수밥) 애호박젓국⑨ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 만둣국⑤⑥⑩ NEW 닭살파인애플구이⑤⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 참치미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물 김치(백김치⑨)
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-국내산,한우	돼지고기-국내산
저녁	밥(현미밥) 감자양팟국⑤⑥ 두부카레부침①②⑤⑥⑫⑯⑱ 어묵잡채⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파래무채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 유채나물 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 느타리버섯맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 시금치달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 유부파프리카무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)
열량/단백질	269.4/8.3	274.3/12.4	259.3/10.4	264.5/12.2	279.6/14.1
3일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
원산지	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산	쇠고기-국내산,한우	
저녁	밥(찹쌀밥) 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑥⑫⑮⑱ 미역초무침 김치(백김치⑨)	밥(수수밥) 숙주된장국⑤⑥ 돈육찹쌀구이⑤⑩ 오이탕탕이 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 어묵양배춧국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 북엇국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 김치(백김치⑨)	밥(차조밥) 쑥갓장국 달걀케첩소스조림①②⑤⑫ 고사리볶음⑤⑥ 김치(백김치⑨)
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-러시아산	오리고기-국내산	쇠고기-국내산,한우		두부(콩)-국내산
저녁	밥(기장밥) 근대된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥&소스①⑤ NEW 사과샐러드 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 유채맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 부추나물 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 잘게자른수제빗국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 들깨애호박국⑤⑥ 달걀버섯전①②⑤ 다시마채콩나물무침⑤ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 김국⑤⑥⑨ 두부채소찜①②⑤ 연근조림⑤⑥ 김치(백김치⑨)
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-국내산,한우				
저녁	쇠고기나물비빔밥⑤⑯ &양념장⑤⑥ 숭늉 스크램블에그①⑤ 떠먹는요구르트② 김치(백김치⑨)				
열량/단백질	299.3/11.0				

※ 군포시립 푸른어린이집에서는 건강한 식생활과 나트륨 섭취를 줄이기 위해 급간식 조리 시, 염도계를 사용하여 염도 0.4% 이하로 싱겁게 조리하며, 조미료를 사용하지 않으며, 어린이집 사정에 의해 동일군의 식품으로 대체될 수 있습니다.
※ 군포시립 푸른어린이집에서는 안양군포의왕과천 공동급식지원센터, CJ아이누리가 운영하는 식재안전센터를 통해 원료에서 소비자까지 전과정 관리시스템으로 식자재의 안정성을 확보하고 있습니다.
※ 석식의 경우, 산본시장에서 신선한 식재료를 구매하여 조리합니다.
※ 경기도과일은 배송시간에 따라 매주 수요일 오전이나 오후 간식으로 제공됩니다.
※ 알레르기 영아의 경우, 해당 식품을 제외한 후 조리하거나 동일 식품군 다른 식품으로 대체하여 제공합니다.

- 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.

※ 원산지

쌀(밥, 죽 누룽지 포함)	백김치 배추
국내산	국내산

경기도 어린이 건강과일 공급사업

2026년 11월 공급계획 알림

□ 11월 공급품목 계획

주간 공급 품목 <주 1회>				추가 공급 품목 <월 1회>			
차수	공급일 (월,화,수)	북부권역 (1,2,3 권역)	남부권역 (4,5 권역)	차수	공급일 (목)	전체권역	비고
1차	11.02~11.04	배	샤인머스캣	5차	-	-	-
2차	11.09~11.11	샤인머스캣	배		11.12	배	배송코스 끝자리 1번
3차	11.16~11.18	배	샤인머스캣		11.19		배송코스 끝자리 2번
4차	11.23~11.25	샤인머스캣	배		11.26		배송코스 끝자리 3번

※ 품목은 품위 및 수급상황 등에 따라 변경될 수 있음.