군포시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

2026년 11월 식단표
(1세~2세)

그린키즈 GreenKids Child Education

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	짜요짜요②&당근스틱	당근죽	우유②	잔멸치죽	과일(샤인머스켓)
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 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 김치(깍두기⑨)
오후간식	구운달걀①&우유②	채소전①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②
열량/단백질	449.5/21.9	427.5/15.1	423.9/11.3	394.0/15.7	427.2/20.9
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	짜요짜요②&오이스틱	타락죽②	과일(샤인머스겟)	치즈죽②	과일(배)
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) 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	빵(잼샌드위치①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥
열량/단백질	429.8/14.5	451.9/20.0	390.6/13.3	443.0/19.4	398.7/17.4
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	짜요짜요②&당근스틱	게살죽①⑤⑥⑧	과일(배)	차조양파죽	과일(샤인머스켓)
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(배추김치⑨)	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 모듬버섯국⑤⑥ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물 김치(깍두기⑨)
오후간식	빵(호빵②⑤⑥)&우유②	유부초밥⑤&차(유자차)	치즈퀘사디아②⑥	찐단호박&우유②	시리얼⑤⑥&우유②
열량/단백질	433.2/16.4	404.7/18.2	411.0/14.1	430.6/18.2	410.1/16.6
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26(목)-생일잔치	27일(금)
오전간식	짜요짜요②&오이스틱	연근죽	미숫가루우유②⑤	우유②	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) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 궁중떡볶이⑤⑥ 빵(피자①②⑤⑥⑮⑯)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 김치(배추김치⑨)
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	빵(머핀①②⑤⑥)&우유②	어묵탕⑤⑥	잔치국수⑤⑥	삼색주먹밥⑤&두유⑤
열량/단백질	435.0/16.1	425.6/16.8	409.7/14.8	539.3/18.2	417.4/16.1
일자	30일(월)				
오전간식	짜요짜요②&당근스틱				
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②				
열량/단백질	444.8/16.5				

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

○ 닭고기, 돼지고기, 오리고기, 햄, 베이컨, 소시지(국내산), 소고기(호주산), 고등어, 참치(원양산)

○ 쌀(밥,죽,누룽지):국내산 (순)두부, 비지(콩):국내산

○ 해산물-멸치(국내산),어묵,오징어,쭈구미(국내산) 북어(러시아산)

○ 배추김치: 배추, 무, 고춧가루-국내산

■식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다

- 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

군포시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

2026년 11월 식단표
(3세~5세)

그린키즈 GreenKids Child Education

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	짜요짜요②&당근스틱	**당근죽**	우유②	잔멸치죽	과일(샤인머스켓)
점심	밥(차조밥) 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박나물⑤ 요구르트② 김치(배추김치⑨)	밥(기장밥) 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망달걀찜① 우엉땅콩조림④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 김치(깍두기⑨)
오후간식	구운달걀①&우유②	채소전①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②
열량/단백질	656.6/32.1	632.2/23.2	612.8/15.2	607.6/24.0	661.1/27.4
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	짜요짜요②&오이스틱	타락죽②	과일(샤인머스켓)	치즈죽②	과일(배)
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) 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	영아: 김가루주먹밥 유아:떡(증편)&우유②	빵(잼샌드위치①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥
열량/단백질	644.4/19.0	664.9/29.1	600.9/20.5	646.6/28.3	613.4/26.8
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	짜요짜요②&당근스틱	게살죽①⑤⑥⑧	과일(배)	차조양파죽	과일(샤인머스켓)
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(배추김치⑨)	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② 김치(배추김치⑨)	밥(현미밥) 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 모듬버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물 김치(깍두기⑨)
오후간식	빵(호빵②⑤⑥)&우유②	유부초밥⑤&차(유자차)	치즈퀘사디아②⑥	찐단호박&우유②	시리얼⑤⑥&우유②
열량/단백질	631.5/23.5	622.6/28.0	645.3/19.7	627.5/26.3	605.3/21.4
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26(목)-생일잔치	27일(금)
오전간식	짜요짜요②&오이스틱	연근죽	미숫가루우유②⑤	우유②	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) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 궁중떡볶이⑤⑥ 빵(피자①②⑤⑥⑮⑯)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 김치(배추김치⑨)
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	빵(머핀①②⑤⑥)&우유②	안매운떡볶이⑤⑥	영아: 잔치국수 유아:떡(꿀떡)&보리차	삼색주먹밥⑤&두유⑤
열량/단백질	636.7/27.1	628.3/24.4	649.7/19.9	753.9/23.4	624.4/23.2
일자	30일(월)				
오전간식	짜요짜요②&당근스틱				
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②				
열량/단백질	622.0/23.4				

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

○ 닭고기, 돼지고기, 오리고기, 햄, 베이컨, 소시지(국내산), 소고기(호주산), 고등어, 참치(원양산)

○ 쌀(밥,죽,누룽지):국내산 (순)두부, 비지(콩):국내산

○ 해산물-멸치(국내산),어묵,오징어,쭈구미(국내산) 북어(러시아산)

○ 배추김치: 배추, 무, 고춧가루-국내산

■식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다

- 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