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

2026년 11월 식단표
(3-5세 식단)

관 명 온유

11월의 **푸드브릿지** 식품 '당근'
푸드브릿지는 아이 들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식을 예방**하는 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 날**을 말합니다.
- ♥ **표시**는 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**

※ 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)	7일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	
오전간식	과일(사과)	당근죽	우유②	잔멸치죽	과일(귤)	
점심	밥(차조밥) 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	마파두부덮밥⑤⑥ *저염플러스국 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)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지	오리고기-국내산	오징어-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	
오전간식	과일(키위)	타락죽②	과일(단감)	치즈죽②	과일(배)	
점심	밥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑭ ♥유자청연근무침 김치(백김치⑨)	밥(찹쌀밥) 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 김치(배추김치⑨)	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ *저염플러스국 얼갈이무침 김구이 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 김치(배추김치⑨)	밥(수수밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후간식	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)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)	21일(토)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우		고등어-국내산	돼지고기-국내산	
오전간식	과일(귤)	계살죽①⑤⑥⑧	과일(홍시)	차조양파죽	과일(사과)	
점심	밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 김치(깍두기⑨)	밥(쌀밥) 감잣국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 숙주당근무침 김치(배추김치⑨)	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ *저염플러스국 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)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우	햄(돼지고기)-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-국내산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산	
오전간식	과일(단감)	연근죽	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑮	과일(배)	
점심	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 곤대나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 김치(깍두기⑨)	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ *저염플러스국 참치양파볶음⑤ 과일(바나나) 김치(배추김치⑨)	밥(쌀밥) 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	밥(차조밥) 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 김치(배추김치⑨)	
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	빵(머핀①②⑤⑥)&우유②	안매운떡볶이⑤⑥	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	636.7/27.1	628.3/24.4	649.7/19.9	628.1/29.4	624.4/23.2	
일자	30일(월)					
원산지	돼지고기-국내산					
오전간식	과일(사과)					
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	622.0/23.4					

※ 36개월 이후 유아는 찰기 있는 음식(예 :떡 등)을 원형의 형태가 아닌 작게 잘라 제공하고, 섭취 시 선생님의 주의 관찰이 필요 합니다.

※ 떡류 제공을 원치 않는 기관은 떡류 대체 식단을 사용하시길 바랍니다.

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

2026년 11월 식단표
(1-2세 식단)

관 명 온유

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

※ 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)	7일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우 돼지고기-국내산	닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	
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 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)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지	오리고기-국내산	오징어-국내산 돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	
오전간식	과일(키위)	타락죽②	과일(단감)	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)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)	21일(토)
원산지	두부(콩)-국내산 돼지고0기-국내산	쇠고기-국내산,한우		고등어-국내산	돼지고기-국내산	
오전간식	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧	과일(홍시)	차조양파죽	과일(사과)	
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)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	쇠고기-국내산,한우	햄(돼지고기)-국내산	연두부(콩)-국내산 참치(다랑어)-국내산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	오리고기-국내산	
오전간식	과일(단감)	연근죽	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑮	과일(배)	
점심	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 곤대나물⑤⑥ 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(머핀①②⑤⑥)&우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	435.0/16.1	425.6/16.8	409.7/14.8	431.0/20.2	417.4/16.1	
일자	30일(월)					
원산지	돼지고기-국내산					
오전간식	과일(사과)					
점심	밥(찹쌀밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	444.8/16.5					

※ 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.