발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19.
작성자:영양기획팀

거봉어린이집 11월 식단표 (1-2세 송이_죽식형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6
오전간식	청경채당근죽	소고기숙주죽⑤⑥⑯	누룽지닭죽⑮	열무죽⑤⑥ /치즈②	유부파프리카죽⑤ /과일(샤인머스캣)
중식	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 백김치⑨	백미밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙주배추국 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 동치미⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 흰우유② 깍두기⑨	백미밥 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	건새우메밀채소전 ③⑤⑨/흰우유②	과일(사과) /호상요구르트②	찐감자 /흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	빵류(우유식빵①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	506/19	432/18	499/24	463/20	578/25
원산지	돼지: 국내산	소: 국내산 두부(콩): 미국,캐나다,중국	닭: 국내산 소: 국내산	닭: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 돼지: 국내산
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13
오전간식	달걀채소죽①	김치콩나물죽⑤⑨	참치버섯죽	근대된장죽⑤⑥ /치즈②	들깨양배추죽 /과일(바나나)
중식	백미밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	백미밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	상추오이비빔국수 ⑤⑥/흰우유②	과일(귤) /호상요구르트②	찐고구마 /흰우유②	참치채소주먹밥⑤ /둥굴레차	빵류(미니와플①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	545/18	383/16	498/24	474/20	530/24
원산지	생선까스(명태): 러시아	사골(소): 국내산	참치캔(다랑어): 원양산 닭: 국내산	돼지: 국내산 참치캔(다랑어): 원양산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 소: 호주산
	16 튼튼 DAY	17	18	저염DAY 19	20
오전간식	두부아욱죽⑤	어묵연근죽⑤⑥⑧	소고기청경채죽⑤⑥⑯	부추찹쌀죽 /치즈②	참깨달걀죽① /과일(단감)
중식	백미밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑧ 깐풍메추리알볶음 ①⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 흰우유② 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 백김치⑨
오후간식	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /흰우유②	과일(샤인머스캣) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	푸실리채소샐러드⑤⑥ /둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	552/21	427/16	463/19	532/24	542/19
원산지	두부(콩): 미국,캐나다,중국 닭: 국내산	돼지: 국내산 두부(콩): 미국,캐나다,중국	소: 국내산	소: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 돼지: 국내산
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27
오전간식	브로콜리크림죽②	두부채소죽⑤	애호박무죽	영양닭살죽⑮ /치즈②	북어죽 /과일(배)
중식	백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카간멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥ /흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	찐고구마 /흰우유②	유부잔치국수①⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	545/24	421/22	460/19	492/25	531/28
원산지	오징어: 중국	두부(콩): 미국,캐나다,중국 오리: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 돼지: 국내산	닭: 국내산 소: 국내산	닭: 국내산 동그랑땡(돼지): 국내산
	30				
오전간식	치즈고구마죽②				
중식	백미밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/흰우유②				
열량/단백질	550/27				
원산지	돼지: 국내산				

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)	
밥·죽·누룽지	국내산
김 치	
배추: 국내산	고춧가루: 국내산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

<알레르기유발식품>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19.
작성자:영양기획팀

거봉어린이집 11월 식단표 (3-5세 송이_죽식형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6
오전간식	청경채당근죽	소고기숙주죽⑤⑥⑯	누룽지닭죽⑮	열무죽⑤⑥ /치즈②	유부파프리카죽⑤ /과일(샤인머스캣)
중식	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 배추김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 숙주배추국 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 동치미⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 흰우유② 깍두기⑨	차조밥 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	건새우메밀채소전 ③⑤⑨/흰우유②	과일(사과) /호상요구르트②	찐감자 /흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	빵류(우유식빵①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	715/27	627/26	703/34	657/29	794/33
원산지	돼지: 국내산	소: 국내산 두부(콩): 미국,캐나다,중국	닭: 국내산 소: 국내산	닭: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 돼지: 국내산
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13
오전간식	달걀채소죽①	김치콩나물죽⑤⑨	참치버섯죽	근대된장죽⑤⑥ /치즈②	들깨양배추죽 /과일(바나나)
중식	기장밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	흑미밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	상추오이비빔국수 ⑤⑥/흰우유②	과일(귤) /호상요구르트②	찐고구마 /흰우유②	참치채소주먹밥⑤ /둥굴레차	빵류(미니와플①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	780/25	570/22	701/34	701/29	771/35
원산지	생선까스(명태): 러시아	사골(소): 국내산	참치캔(다랑어): 원양산 닭: 국내산	돼지: 국내산 참치캔(다랑어): 원양산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 소: 호주산
	16 튼튼 DAY	17	18	저염DAY 19	20
오전간식	두부아욱죽⑤	어묵연근죽⑤⑥⑧	소고기청경채죽⑤⑥⑯	부추찹쌀죽 /치즈②	참깨달걀죽① /과일(단감)
중식	기장밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑧ 깐풍메추리알볶음 ①⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 흰우유② 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 배추김치⑨
오후간식	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /흰우유②	과일(샤인머스캣) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	푸실리채소샐러드⑤⑥ /둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	786/29	618/23	647/26	763/35	741/25
원산지	두부(콩): 미국,캐나다,중국 닭: 국내산	돼지: 국내산 두부(콩): 미국,캐나다,중국	소: 국내산	소: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 돼지: 국내산
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27
오전간식	브로콜리크림죽②	두부채소죽⑤	애호박무죽	영양닭살죽⑮ /치즈②	북어죽 /과일(배)
중식	기장밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카간멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥/흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	찐고구마 /흰우유②	유부잔치국수①⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	775/33	610/32	632/26	729/36	744/39
원산지	오징어: 중국	두부(콩): 미국,캐나다,중국 오리: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 돼지: 국내산	닭: 국내산 소: 국내산	닭: 국내산 동그랑땡(돼지): 국내산
	30				
오전간식	치즈고구마죽②				
중식	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/흰우유②				
열량/단백질	779/38				
원산지	돼지: 국내산				

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)	
밥·죽·누룽지	국내산
김 치	
배추: 국내산	고춧가루: 국내산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

<알레르기유발식품>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

