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

# 부곡어린이집 11월 식단표 (만1-2세)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 저염DAY 5 튼튼 DAY | 6 |
| 오전간식 | 미숫가루⑤<br>&흰우유② | 샤인머스캣/<br>플레인요거트② | 누룽지닭죽⑮ | 오이스틱/치즈② | 샤인머스캣 |
| 중식 | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육참나물볶음⑤⑥⑩<br>무배유자청무침<br>백김치⑨ | 수수밥<br>게살달걀탕①⑤⑥⑧<br>두부청경채조림⑤⑥<br>당근우엉채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 렌틸콩밥<br>숙주배추국<br>소고기채소찜⑤⑥⑯⑱<br>크랜베리잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | NEW 닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮<br>어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫<br>양상추샐러드<br>저당액상요구르트②<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>돈육백김치찌개⑤⑨⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>열무나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 도토리가루채소전<br>③⑤⑨/보리차 | 팟타이(볶음쌀국수)<br>⑤⑥⑨/메밀차③ | 찐감자<br>/흰우유② | 물만둣국①⑤⑥⑩ | 우유식빵①②⑤⑥<br>/흰우유② |
| 열량/단백질 | 454/18 | 481/20 | 499/24 | 427/19 | 504/21 |
| 원산지 | 돼지:국낸산 | 두부(콩):국내산 | 닭:국내산<br>소:국내산한우 | 닭:국내산<br>(두부(콩):국내산) | 두부(콩):국내산<br>돼지:국내산 |
| | 9 튼튼 DAY | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 저당씨리얼<br>&흰우유② | 배<br>/플레인요거트② | 참치버섯죽 | 배/치즈② | 바나나 |
| 중식 | 기장밥<br>시금치유부된장국⑤⑥<br>생선까스&소스①⑤⑥<br>파프리카콘샐러드①⑤<br>백김치⑨ | 수수밥<br>사골우거지국⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>건파래자반<br>깍두기⑨ | 렌틸콩밥<br>애호박양파국⑨<br>찜닭⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>백김치⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돈육찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫<br>브로콜리버섯볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 차조밥<br>두부황태국⑤<br>도라지소불고기⑤⑥⑯<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | NEW 상추오이비빔국수<br>⑤⑥/보리차 | 채소스프②⑥<br>&모닝빵①②⑤⑥ | 찐고구마<br>/흰우유② | 참치주먹밥<br>/둥굴레차 | 미니와플①②⑤⑥<br>/흰우유② |
| 열량/단백질 | 562/18 | 375/16 | 498/24 | 442/19 | 496/23 |
| 원산지 | 생선까스(명태):러시아산 | 사골(소):국내산한우 | 참치캔(다랑어):원양산<br>닭:국내산 두부:국내산 | 돼지:국내산<br>참치캔(다랑어):국내산 | 두부(콩):국내산<br>소:국내산한우 |
| | 16 | 17 튼튼 DAY | 18(생일) | 저염DAY 19 | 20 |
| 오전간식 | 미숫가루⑤<br>&흰우유② | **샤인머스캣**<br>/플레인요거트② | 소고기청경채죽⑤⑥⑯ | 당근스틱/치즈② | 단감 |
| 중식 | 기장밥<br>우동장국⑤⑥<br>닭살로제소스조림<br>②⑤⑫⑮<br>양배추과일샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육마파두부⑤⑥⑩<br>미역줄기당근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>동태살미역국⑤⑥<br>달걀채소전①⑤⑥<br>시래기된장지짐⑤⑥<br>백김치⑨ | 소고기짜장밥⑤⑥⑯<br>새우살청경채볶음⑤⑨⑱<br>청포묵무침⑤⑥<br>저당매실주스<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>숙주부추무침<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 찐빵⑥<br>/보리차 | NEW 맛살깻잎전①⑤⑥⑧<br>/메밀차③ | 생일케이크①②⑤⑥<br>/흰우유② | 푸실리채소샐러드⑤⑥<br>/둥굴레차 | 카스테라①②⑤⑥<br>/흰우유② |
| 열량/단백질 | 556/23 | 451/18 | 463/19 | 520/23 | 491/17 |
| 원산지 | 닭:국내산 | 돼지:국내산<br>두부(콩):국내산 | 동태:러시아산 | 소:국내산한우 | 두부(콩):국내산<br>돼지:국내산 |
| | 23 | 24 | 25 튼튼 DAY | 26 | 27 |
| 오전간식 | 저당씨리얼<br>&흰우유② | 배<br>/플레인요거트② | 애호박무죽 | 귤/치즈② | 사과 |
| 중식 | 기장밥<br>오징어콩나물국⑤⑥⑰<br>시금치프리타타①②⑤<br>참깨오이무침①⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>훈제오리브로콜리볶음<br>파프리카잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 렌틸콩밥<br>두부버섯탕⑤⑥⑨<br>돈육된장주물럭⑤⑥⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>소고기무국⑤⑥⑯<br>임연수감자조림⑤⑥<br>들깨애호박볶음⑤⑨<br>백김치⑨ | 차조밥<br>안매운닭개장⑮<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>김구이<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 찐단호박<br>⑤⑥⑯/보리차 | 치즈스틱②⑤<br>/메밀차③ | 찐고구마<br>/흰우유② | 유부잔치국수①⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥<br>/흰우유② |
| 열량/단백질 | 451/21 | 412/24 | 460/19 | 459/23 | 486/25 |
| 원산지 | 오징어:국내산<br>소:국내산한우 | 오리:국내산<br>두부(콩):국내산 | 두부(콩):국내산<br>돼지:국내산 | 소:국내산한우<br>두부(콩):국내산 | 닭:국내산<br>동그랑땡(돼지):국내산 |
| | 30 | | | | |
| 오전간식 | 미숫가루⑤<br>&흰우유② | | | | |
| 중식 | 기장밥<br>건홍합미역국⑤⑥⑱<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>뿌리채소카레볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 잼토스트<br>①②⑤⑥⑫/보리차 | | | | |
| 열량/단백질 | 481/24 | | | | |
| 원산지 | 돼지:국내산 | | | | |

**<원산지 일괄 표시>**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미) | | | |
| 밥·죽·누룽지: | 국내산 | | |
| 김치 | | | |
| 배추: | 국내산 | 고춧가루: | 국내산 |
| 가쓰오부시 | | 다랑어: | 원양산 |

**※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.**

<알레르기유발식품>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아 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

# 부곡어린이집 11월 식단표 (만3-5세)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 저염DAY 5 튼튼 DAY | 6 |
| 오전간식 | 미숫가루⑤<br>&흰우유② | 샤인머스캣<br>/플레인요거트② | 누룽지닭죽⑮ | 오이스틱/치즈② | 샤인머스캣 |
| 중식 | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육참나물볶음⑤⑥⑩<br>무배유자청무침<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>게살달걀탕①⑤⑥⑧<br>두부청경채조림⑤⑥<br>당근우엉채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 렌틸콩밥<br>숙주배추국<br>소고기채소찜⑤⑥⑯⑱<br>크랜베리잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | NEW 닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮<br>어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫<br>양상추샐러드<br>저당액상요구르트②<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>돈육백김치찌개⑤⑨⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>열무나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 도토리가루채소전<br>③⑤⑨/보리차 | 팟타이(볶음쌀국수)<br>⑤⑥⑨/메밀차③ | 찐감자<br>/흰우유② | 물만둣국①⑤⑥⑩ | 우유식빵①②⑤⑥<br>/흰우유② |
| 열량/단백질 | 661/24 | 702/29 | 703/34 | 603/27 | 680/20 |
| 원산지 | 돼지:국낸산 | 두부(콩):국내산 | 닭:국내산<br>소:국내산한우 | 닭:국내산<br>(두부(콩):국내산) | 두부(콩):국내산<br>돼지:국내산 |
| | 9 튼튼 DAY | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 저당씨리얼<br>&흰우유② | 배<br>/플레인요거트② | 참치버섯죽 | 배/치즈② | 바나나 |
| 중식 | 기장밥<br>시금치유부된장국⑤⑥<br>생선까스&소스①⑤⑥<br>파프리카콘샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>사골우거지국⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>건파래자반<br>깍두기⑨ | 렌틸콩밥<br>애호박양파국⑨<br>찜닭⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돈육찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫<br>브로콜리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>두부황태국⑤<br>도라지소불고기⑤⑥⑯<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | NEW 상추오이비빔국수<br>⑤⑥/보리차 | 채소스프②⑥<br>&모닝빵①②⑤⑥ | 찐고구마<br>/흰우유② | 참치주먹밥<br>/둥굴레차 | 미니와플①②⑤⑥<br>/흰우유② |
| 열량/단백질 | 771/24 | 558/22 | 701/31 | 653/27 | 719/33 |
| 원산지 | 생선까스(명태):러시아산 | 사골(소):국내산한우 | 참치캔(다랑어):원양산<br>닭:국내산 두부:국내산 | 돼지:국내산<br>참치캔(다랑어):국내산 | 두부(콩):국내산<br>소:국내산한우 |
| | 16 | 17 튼튼 DAY | 18(생일) | 저염DAY 19 | 20 |
| 오전간식 | 미숫가루⑤<br>&흰우유② | 샤인머스캣<br>/플레인요거트② | 소고기청경채죽⑤⑥⑯ | 당근스틱/치즈② | 단감 |
| 중식 | 기장밥<br>우동장국⑤⑥<br>닭살로제소스조림<br>②⑤⑫⑮<br>양배추과일샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육마파두부⑤⑥⑩<br>미역줄기당근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>동태살미역국⑤⑥<br>달걀채소전①⑤⑥<br>시래기된장지짐⑤⑥<br>배추김치⑨ | 소고기짜장밥⑤⑥⑯<br>새우살청경채볶음⑤⑨⑱<br>청포묵무침⑤⑥<br>저당매실주스<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>숙주부추무침<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐빵⑥<br>/보리차 | NEW 맛살깻잎전①⑤⑥⑧<br>/메밀차③ | 생일케이크①②⑤⑥<br>/흰우유② | 푸실리채소샐러드⑤⑥<br>/둥굴레차 | 카스테라①②⑤⑥<br>/흰우유② |
| 열량/단백질 | 771/32 | 656/25 | 647/26 | 745/34 | 663/21 |
| 원산지 | 닭:국내산 | 돼지:국내산<br>두부(콩):국내산 | 동태:러시아산 | 소:국내산한우 | 두부(콩):국내산<br>돼지:국내산 |
| | 23 | 24 | 25 튼튼 DAY | 26 | 27 |
| 오전간식 | 저당씨리얼<br>&흰우유② | 배<br>/플레인요거트② | 애호박무죽 | 귤/치즈② | 사과 |
| 중식 | 기장밥<br>오징어콩나물국⑤⑥⑰<br>시금치프리타타①②⑤<br>참깨오이무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>훈제오리브로콜리볶음<br>파프리카잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 렌틸콩밥<br>두부버섯탕⑤⑥⑨<br>돈육된장주물럭⑤⑥⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>소고기무국⑤⑥⑯<br>임연수감자조림⑤⑥<br>들깨애호박볶음⑤⑨<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>안매운닭개장⑮<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>김구이<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐단호박<br>⑤⑥⑯/보리차 | 치즈스틱②⑤<br>/메밀차③ | 찐고구마<br>/흰우유② | 유부잔치국수①⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥<br>/흰우유② |
| 열량/단백질 | 600/29 | 658/32 | 632/26 | 679/33 | 688/37 |
| 원산지 | 오징어:국내산<br>소:국내산한우 | 오리:국내산<br>두부(콩):국내산 | 두부(콩):국내산<br>돼지:국내산 | 두부(콩):국내산 | 두부(콩):국내산 |
| | 30 | | | | |
| 오전간식 | 미숫가루⑤<br>&흰우유② | | | | |
| 중식 | 기장밥<br>건홍합미역국⑤⑥⑱<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>뿌리채소카레볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 잼토스트<br>①②⑤⑥⑫/보리차 | | | | |
| 열량/단백질 | 655/34 | | | | |
| 원산지 | 돼지:국내산 | | | | |

**<원산지 일괄 표시>**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미) | | | |
| 밥·죽·누룽지: | 국내산 | | |
| 김치 | | | |
| 배추: | 국내산 | 고춧가루: | 국내산 |
| 가쓰오부시 | | 다랑어: | 원양산 |

**※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.**

