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

자연사랑어린이집 11월 식단표 (1-2세 운이_일반형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6	7
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(사과) /호상요구르트②	닭살채소죽⑮	과일(단감)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(샤인머스캣)	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 맑은미역국⑤⑥ 돈육열무볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 백김치⑨	백미밥(수수밥) 달걀파국①⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 맑은배추국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 동치미⑨ or 깍두기⑨	NEW 닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ (미소장국⑤⑥) 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 저당오렌지주스 or 저당액상요구르트② 백김치⑨	백미밥(차조밥) 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥⑯ 맑은부추국 후식(과일) 백김치⑨
오후간식	채소전①⑤⑥ /보리차	우동⑤⑥⑧	찐감자 /흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	빵류(우유식빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	472/19	420/21	502/24	389/18	507/21	344/11
원산지	돼지:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다랑어):원양산	닭:국내산 소:국내산한우	닭:국내산 (두부(콩): 국내산)	돼지:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산한우
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13	14
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(귤) /호상요구르트②	시금치죽	과일(배)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(바나나)	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 사골파국⑯ 치즈스크램블에그①②⑤ 건파래자반 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(차조밥) 맑은두부국⑤⑨ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 들깨무채국 후식(저당요구르트②) 백김치⑨
오후간식	NEW 상추오이비빔국수⑤⑥ /보리차	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	찐고구마 /흰우유②	시금치주먹밥 /둥굴레차	빵류(미니와플①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	591/19	358/13	485/21	430/16	482/20	350/12
원산지	생선까스(명태):러시아	사골(소):국내산한우	닭:국내산	돼지:국내산	두부(콩):국내산 소:국내산한우	햄:국내산
	16	17 튼튼 DAY	18	저염DAY 19	20	21
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(샤인머스캣) /호상요구르트②	소고기죽⑤⑥⑯	과일(바나나)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(단감)	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 과일샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 청국장찌개⑤⑥ 돈육숙주찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 황태국 메추리알연근조림 ①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ (숭늉) 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 저당매실주스 or 저당액상요구르트② 깍두기⑨	백미밥(차조밥) 아욱국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 어묵국⑤⑥⑧ 후식(과일) 백김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥ /보리차	NEW 맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	잔치국수①⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	547/23	461/20	440/18	478/23	476/18	287/10
원산지	닭:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산한우	소:국내산한우	돼지:국내산 두부(콩):국내산	-
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27	28
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(배) /호상요구르트②	애호박무죽	과일(귤)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(사과)	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 오징어국⑤⑥⑰ 시금치달걀찜① 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 버섯된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 순두부백탕⑤ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 김구이 백김치⑨	백미밥(차조밥) 안매운닭개장⑮ 너비아니구이⑤⑥⑯ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 북엇국 후식(저당요구르트②) 백김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤ /보리차	치즈스틱②⑤ /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	스파게티⑤⑥⑫ /둥굴레차	빵류(모닝빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	469/20	400/24	464/20	429/20	537/24	351/15
원산지	오징어:국내산	오리:국내산	순두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 너비아니:국내산돈육	두부(콩):국내산
	30					
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②					
중식	백미밥(기장밥) 미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/보리차					
열량/단백질	520/21					
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.

