2026년

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 영아 식단표(1-2세)

발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19
작성자:영양기획팀

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	샤인머스캣 /호상요구르트②	누룽지닭죽⑮	바나나/치즈②	사과
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 백김치⑨	차조밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙주배추국 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	NEW 닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 저당액상요구르트② 깍두기⑨	토마토찹쌀밥 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	건새우메밀채소전 ③⑤⑨/보리차	팟타이(볶음쌀국수) ⑤⑥⑨/메밀차③	찐감자 /흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	우유식빵①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	491/20	481/20	499/24	427/19	504/21
원산지	돼지: 국산	두부(콩): 국산	닭: 국내산 소: 국내산 한우	닭: 국내산 두부(콩): 국산	두부(콩): 국산 돼지: 국산
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	배 /호상요구르트②	참치버섯죽	오이, 당근스틱/치즈②	단감
점심	백미밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 백김치⑨	기장밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	차조밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	NEW 상추오이비빔국수 ⑤⑥/보리차	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	찐고구마 /흰우유②	참치주먹밥 /둥굴레차	머핀①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	562/18	375/16	498/24	442/19	496/23
원산지	생선까스(명태): 러시아산	사골(소): 국산	참치캔(다랑어): 원양산 닭: 국내산	돼지: 국산 참치캔(다랑어): 원양산	두부(콩): 국산 소: 국내산 한우
	16	17 튼튼 DAY	18	저염DAY 19	20
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	샤인머스캣 /호상요구르트②	소고기청경채죽⑤⑥⑯	파프리카스틱/치즈②	배
점심	백미밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 시래기된장지짐⑤⑥ 백김치⑨ 생일케이크①②⑤⑥	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 숭늉 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 저당매실주스 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 백김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥ /보리차	NEW 맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	푸실리채소샐러드⑤⑥ /둥굴레차	카스테라①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	556/23	451/18	569/22	520/23	491/17
원산지	닭: 국내산	돼지: 국산 두부(콩): 국산	소: 국내산 한우 동태: 러시아 돼지: 국산	소: 국내산 한우	두부(콩): 국산 돼지: 국산
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	배 /호상요구르트②	애호박무죽	양배추스틱/치즈②	바나나
점심	백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 백김치⑨	토마토찹쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카간멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 백김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑯ 김구이 백김치⑨
오후간식	소고기채소주먹밥 ⑤⑥⑯/보리차	치즈스틱②⑤ /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	유부잔치국수①⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	545/24	412/24	460/19	459/23	486/25
원산지	오징어: 국산 소: 국내산 한우	오리: 국내산	두부(콩): 국산 돼지: 국산	소: 국내산 한우	닭: 국내산 동그랑땡: 돼지/국산, 소고기/국내산 한우
	30				
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②				
점심	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/보리차				
열량/단백질	504/26				
원산지	돼지: 국산				

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)	
밥·죽·누룽지:	국내산
김치	
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.



국공립 갈미어린이집

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 유아 식단표(3-5세)

발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19
작성자:영양기획팀

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	샤인머스캣 /호상요구르트②	누룽지닭죽⑮	바나나/치즈②	사과
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 배추김치⑨	차조밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙주배추국 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	NEW 닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 저당액상요구르트② 배추김치⑨	토마토찹쌀밥 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	건새우메밀채소전 ③⑤⑨/보리차	팟타이(볶음쌀국수) ⑤⑥⑨/메밀차③	찐감자 /흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	우유식빵①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	672/27	702/29	703/34	603/27	680/28
원산지	돼지: 국산	두부(콩): 국산	닭: 국내산 소: 국내산 한우	닭: 국내산 두부(콩): 국산	두부(콩): 국산 돼지: 국산
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	배 /호상요구르트②	참치버섯죽	오이, 당근스틱/치즈②	단감
점심	백미밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	차조밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	NEW 상추오이비빔국수 ⑤⑥/보리차	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	찐고구마 /흰우유②	참치주먹밥 /둥굴레차	머핀①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	771/24	558/22	701/34	653/27	719/33
원산지	생선까스(명태): 러시아산	사골(소): 국산	참치캔(다랑어): 원양산 닭: 국내산	돼지: 국산 참치캔(다랑어): 원양산	두부(콩): 국산 소: 국내산 한우
	16	17 튼튼 DAY	18	저염DAY 19	20
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	샤인머스캣 /호상요구르트②	소고기청경채죽⑤⑥⑯	파프리카스틱/치즈②	배
점심	백미밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 시래기된장지짐⑤⑥ 배추김치⑨ 생일케이크①②⑤⑥	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 숭늉 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 저당매실주스 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥ /보리차	NEW 맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	푸실리채소샐러드⑤⑥ /둥굴레차	카스테라①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	771/32	656/25	726/29	745/34	663/21
원산지	닭: 국내산	돼지: 국산 두부(콩): 국산	소: 국내산 한우 동태: 러시아 돼지: 국산	소: 국내산 한우	두부(콩): 국산 돼지: 국산
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	배 /호상요구르트②	애호박무죽	양배추스틱/치즈②	바나나
점심	백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	토마토찹쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카간멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑯ 김구이 배추김치⑨
오후간식	소고기채소주먹밥 ⑤⑥⑯/보리차	치즈스틱②⑤ /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	유부잔치국수①⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	744/33	658/32	632/26	679/33	688/37
원산지	오징어: 국산 소: 국내산 한우	오리: 국내산	두부(콩): 국산 돼지: 국산	소: 국내산 한우	닭: 국내산 동그랑땡: 돼지/국산, 소고기/국내산 한우
	30				
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②				
점심	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/보리차				
열량/단백질	691/37				
원산지	돼지: 국산				

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)			
밥·죽·누룽지:	국내산		
김치			
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.



국공립 갈미어린이집

2026년

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 야간연장반 식단표(3-5세)

발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.08.19
작성자:영양기획팀

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	2	3	4	5	6
석식	백미밥 두부양파국⑤⑨ 참치전①⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 무채국 돈육목살구이⑩ 참나물무침 배추김치⑨	게살굴소스덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 청경채맑은국⑤ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 두부카레볶음⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	토마토찹쌀밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 만두탕수&소스⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	바나나	모닝빵
열량/단백질	509/30	470/19	324/12	488/17	559/20
원산지	두부(콩): 국산 참치캔(다랑어): 원양산	돼지: 국산	두부(콩): 국산	소: 국내산 한우 두부(콩): 국산	닭: 국내산
	9	10	11	12	13
석식	백미밥 달걀국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 김자반 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 버섯달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 애호박까스①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 참치찌개⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩⑱ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	배	카스테라
열량/단백질	468/29	477/25	464/20	541/15	545/28
원산지	돼지: 국산	닭: 국내산	-	소: 국내산 한우 두부(콩): 국산	참치캔(다랑어): 원양산 돼지: 국산
	16	17	18	19	20
석식	두부된장비빔밥⑤⑥ 맑은근대국 유자청도라지무침 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 메추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 새우살국⑤⑥⑨ 소고기바베큐폭찹⑤⑥⑫⑯ 청경채나물 깍두기⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	샤인머스캣	치즈빵
열량/단백질	330/12	487/26	411/19	451/16	553/21
원산지	두부(콩): 국산	닭: 국내산	돼지: 국산	-	소: 국내산 한우
	23	24	25	26	27
석식	백미밥 숙주맑은국 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어채소볶음밥⑤⑰ 시금치국 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 북엇국 훈제오리김치찜⑨ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 두부깻잎전①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은애호박국⑨ 임연수구이⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	배	도넛
열량/단백질	440/21	381/20	475/23	500/24	494/22
원산지	돼지: 국산	오징어: 국산	오리: 국내산	돼지: 국산 두부(콩): 국산	-
	30				
석식	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑯ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨				
석식간식	호상요구르트②				
열량/단백질	512/19				
원산지	너비아니: 돼지고기/국산				

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)			
밥·죽·누룽지:	국내산		
김치			
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.