꿈초롱어린이집

2026년 11월 0-2세 식단표

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6
오전간식	미숫가루⑤&흰우유②	샤인머스켓/ 호상요구르트②	누룽지닭죽⑮	오이스틱/치즈②	사과
중식	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 백김치⑨	백미밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주배추국 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 저당액상요구르트② 백김치⑨	백미밥 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
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:국내산	두부(콩):국내산	닭:국내산 소:국내산한우	닭:국내산 (두부(콩):국내산)	두부(콩):국내산 돼지:국내산
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	배/호상요구르트②	참치버섯죽	양배추스틱/치즈②	바나나
중식	백미밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 백김치⑨	백미밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	상추오이비빔국수 ⑤⑥/보리차	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/흰우유②	참치주먹밥/둥굴레차	미니와플①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	562/18	375/16	498/24	442/19	496/23
원산지	생선까스:국내산	사골(소):국내산한우	참치캔(다랑어):원양산 닭:국내산	돼지:국내산 참치캔(다랑어):원양산	두부(콩):국내산 소:국내산한우
	16	17 튼튼 DAY	18	저염DAY 19	20
오전간식	미숫가루⑤&흰우유②	샤인머스켓 /호상요구르트②	소고기청경채죽⑤⑥⑯	당근스틱/치즈②	단감
중식	백미밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑧ 깐풍메추리알볶음①⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 저당액상요구르트② 백김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 백김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥/보리차	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	푸실리채소샐러드⑤⑥ /둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	556/23	451/18	463/19	520/23	491/17
원산지	닭:국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산한우	소:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	배/호상요구르트②	애호박무죽	파프리카스틱/치즈②	귤
중식	백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 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:국내산 소:국내산한우	오리:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 동그랑땡:국내산돈육
	30				
오전간식	미숫가루⑤&흰우유②				
중식	백미밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/보리차				
열량/단백질	504/26				
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.



꿈초롱어린이집

2026년 11월 3-5세 식단표

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6
오전간식	미숫가루⑤&흰우유②	샤인머스켓 /호상요구르트②	누룽지닭죽⑮	오이스틱/치즈②	사과
중식	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 배추김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 숙주배추국 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 동치미⑨ or 깍두기⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 저당액상요구르트② 깍두기⑨	차조밥 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:국내산	두부(콩):국내산	닭:국내산 소:국내산한우	닭:국내산 (두부(콩):국내산)	두부(콩):국내산 돼지:국내산
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	배/호상요구르트②	참치버섯죽	양배추스틱/치즈②	바나나
중식	기장밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	흑미밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	상추오이비빔국수 ⑤⑥/보리차	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/흰우유②	참치주먹밥/둥굴레차	~~미니와플~~①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	771/24	558/22	701/34	653/27	719/33
원산지	생선까스:국내산	사골(소):국내산한우	참치캔(다랑어):원양산 닭:국내산	돼지:국내산 참치캔(다랑어):원양산	두부(콩):국내산 소:국내산한우
	16	17 튼튼 DAY	18	저염DAY 19	20
오전간식	미숫가루⑤&흰우유②	샤인머스캣 /호상요구르트②	소고기청경채죽⑤⑥⑯	당근스틱/치즈②	단감
중식	기장밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑧ 깐풍메추리알볶음①⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 저당액상요구르트② 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥/보리차	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	푸실리채소샐러드⑤⑥ /둥굴레차	~~카스테라~~①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	771/32	656/25	647/26	745/34	663/21
원산지	닭:국내신	돼지:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산한우	소:국내산한우	두부(콩):국내산 돼지:국내산
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	배/호상요구르트②	애호박무죽	파프리카스틱/치즈②	귤
중식	기장밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 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:국내산 소:국내산한우	오리:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 동그랑땡:국내산돈육
	30				
오전간식	미숫가루⑤&흰우유②				
중식	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/보리차				
열량/단백질	691/37				
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.



꿈초롱어린이집

2026년 11월 식단표 (3-5세 저녁)

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
석식	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 참치동그랑땡①⑤⑥⑩ 무배유자청무침 배추김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 돈육목살구이⑩ 당근우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑯ 배추맑은국 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 어묵탕⑤⑥⑧ 두부카레볶음⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨⑩ 만두탕수&소스⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	사과	식빵①②⑤⑥
열량/단백질	490/26	522/25	387/20	469/19	506/14
원산지	참치동그랑땡:원양산	돼지:국내산	소:국내산한우	두부(콩):국내산	-
	9	10	11	12	13
석식	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 사골파국⑯ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 건파래자반 배추김치⑨	흑미밥 애호박양파국⑨ 버섯달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 감잣국⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태국 돈육채소찜⑤⑥⑩⑱ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	배	단팥빵①②⑤⑥
열량/단백질	425/25	480/24	414/16	390/19	497/26
원산지	돼지:국내산	사골:국내산한우 닭:국내산	-	참치캔(다랑어):원양산	돼지:국내산
	16	17	18	19	20
석식	기장밥 우동장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 들깨깻잎양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소볶음밥⑤⑩ 두부미역국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 새우살청경채국⑤⑨⑱ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 소고기바베큐폭찹⑤⑥⑫⑯ 숙주무침 깍두기⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	바나나	모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	485/19	514/29	371/12	415/14	612/22
원산지	두부(콩):국내산	닭:국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	-	두부(콩):국내산 소:국내산한우
	23	24	25	26	27
석식	기장밥 오징어맑은국⑤⑥⑰ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	흑미밥 맑은버섯국 훈제오리김치찜⑨ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부깻잎전①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	닭고기온반⑮ 임연수구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
석식간식	호상요구르트②	흰우유②	저당액상요구르트②	사과	모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	459/25	445/19	389/20	388/11	513/30
원산지	오징어:국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산	오리:국내산	소:국내산한우 두부(콩):국내산	닭:국내산
	30				
석식	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑯ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
석식간식	호상요구르트②				
열량/단백질	503/24				
원산지	너비아니:국내산돈육				

<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>
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게
⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두
⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴복, 홍합 포함)⑲잣

※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 기준으로 합니다.
* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수도 있습니다.
* 급식에 사용되는 식재료(쌀, 쇠고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기)와 김치(배추, 고춧가루)는 국내산입니다.
* 화학조미료를 사용하지 않습니다.