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

고천파크루체어린이집 11월 식단표 (1-2세 송이_일반형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(샤인머스캣) 호상요구르트②	누룽지닭죽⑮	과일(귤) 치즈②	과일(사과)
중식	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 백김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 숙주배추국 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	NEW 닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ (미소장국⑤⑥) 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 저당액상요구르트② 백김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기파인애플볶음⑤⑥⑯ 단호박범벅①②⑤ 백김치⑨
오후간식	건새우메밀채소전③⑤⑨ 저당오렌지주스	볶음우동⑤⑥ 흰우유②	찐감자 흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	생일케이크①②⑤⑥ 흰우유②
열량/단백질	523/21	565/23	499/24	427/19	598/15
원산지	돼지:국내산	두부(콩):국내산	닭:국내산 소:국내산(한우)	닭:국내산 (두부(콩):국내산)	소:국내산(한우)
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(배) 호상요구르트②	참치버섯죽	과일(바나나) 치즈②	과일(배)
중식	기장밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 백김치⑨	렌틸콩밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	상추오이비빔국수⑤⑥ NEW 저당토마토주스⑫	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	찐고구마 흰우유②	참치주먹밥 둥굴레차	빵류(미니와플①②⑤⑥) 흰우유②
열량/단백질	589/18	375/16	498/24	442/19	496/23
원산지	생선까스(명태):러시아		참치캔(다랑어):원양산 닭:국내산	돼지:국내산 참치캔(다랑어):원양산	두부(콩):국내산 소:국내산(한우)
	16	17 튼튼 DAY	18	저염DAY 19	20
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(샤인머스캣) 호상요구르트②	소고기청경채죽⑤⑥⑯	과일(사과) 치즈②	과일(키위)
중식	기장밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑧ 깐풍메추리알볶음 ①⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ (숭늉) 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 저당액상요구르트② 백김치⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 백김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥ 저당매실주스	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ 흰우유②	찐단호박 흰우유②	치즈스틱②⑤ 둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) 흰우유②
열량/단백질	584/23	NEW 572/23	463/19	493/25	491/17
원산지	닭:국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산(한우)	소:국내산(한우)	두부(콩):국내산 돼지:국내산
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(배) 호상요구르트②	애호박무죽	과일(귤) 치즈②	과일(바나나)
중식	기장밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 백김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨
오후간식	소고기채소주먹밥⑤⑥⑯ 저당사과주스	짜장달걀볶음⑤⑥⑩ 흰우유②	찐고구마 흰우유②	유부잔치국수①⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥) 흰우유②
열량/단백질	573/24	544/30	460/19	459/23	486/25
원산지	오징어:원양산 소:국내산(한우)	오리:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산(한우)	닭:국내산 동그랑땡-돼지:국내산 두부:국내산
	30				
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②				
중식	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	양배추달걀토스트①②⑤⑥⑫ 저당포도주스				
열량/단백질	536/26				
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.



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

고천파크루체어린이집 11월 식단표 (3-5세 송이_일반형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(샤인머스캣) 호상요구르트②	누룽지닭죽⑮	과일(귤) 치즈②	과일(사과)
중식	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 배추김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	NEW 렌틸콩밥 숙주배추국 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ (미소장국⑤⑥) 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 저당액상요구르트② 깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기파인애플볶음⑤⑥⑯ 단호박범벅①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	건새우메밀채소전③⑤⑨ 저당오렌지주스	볶음우동⑤⑥ 흰우유②	찐감자 흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	생일케이크①②⑤⑥ 흰우유②
열량/단백질	721/29	766/31	703/34	603/27	855/21
원산지	돼지:국내산	두부(콩):국내산	닭:국내산 소:국내산(한우)	닭:국내산 (두부(콩):국내산)	소:국내산(한우)
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(배) 호상요구르트②	참치버섯죽	과일(바나나) 치즈②	과일(배)
중식	기장밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	렌틸콩밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	NEW 상추오이비빔국수⑤⑥ 저당토마토주스⑫	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	찐고구마 흰우유②	참치주먹밥 둥굴레차	빵류(미니와플①②⑤⑥) 흰우유②
열량/단백질	589/18	375/16	498/24	442/19	496/23
원산지	생선까스(명태):러시아		참치캔(다랑어):원양산 닭:국내산	돼지:국내산 참치캔(다랑어):원양산	두부(콩):국내산 소:국내산(한우)
	16	17 튼튼 DAY	18	저염DAY 19	20
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(샤인머스캣) 호상요구르트②	소고기청경채죽⑤⑥⑯	과일(사과) 치즈②	과일(키위)
중식	기장밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑧ 깐풍메추리알볶음 ①⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ (숭늉) 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 저당액상요구르트② 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥ 저당매실주스	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ 흰우유②	찐단호박 흰우유②	치즈스틱②⑤ 둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) 흰우유②
열량/단백질	584/23	NEW 572/23	463/19	703/36	491/17
원산지	닭:국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산(한우)	소:국내산(한우)	두부(콩):국내산 돼지:국내산
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(배) 호상요구르트②	애호박무죽	과일(귤) 치즈②	과일(바나나)
중식	기장밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨
오후간식	소고기채소주먹밥⑤⑥⑯ 저당사과주스	짜장달걀볶음⑤⑥⑩ 흰우유②	찐고구마 흰우유②	유부잔치국수①⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥) 흰우유②
열량/단백질	573/24	735/41	460/19	459/23	486/25
원산지	오징어:원양산 소:국내산(한우)	오리:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산(한우)	닭:국내산 동그랑땡-돼지:국내산 두부:국내산
	30				
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②				
중식	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	양배추달걀토스트①②⑤⑥ ⑫저당포도주스				
열량/단백질	536/26				
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.



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

고천파크루체어린이집 11월 식단표 (1-2세 저녁)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
석식	기장밥 두부양파국⑤⑨ 참치동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 무채국 돈육목살구이⑩ 참나물무침 백김치⑨	게살굴소스덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 청경채맑은국⑤ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 두부카레볶음⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 만두탕수&소스⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	344/19	348/14	228/8	317/11	358/12
원산지	두부(콩):국내산 참치동그랑땡-참치:원양산 두부:국내산	돼지:국내산	두부(콩):국내산	소:국내산(한우) 두부(콩):국내산	닭:국내산
	9	10	11	12	13
석식	기장밥 달걀국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 김자반 백김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 채소당면국⑤⑥ 버섯달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 애호박까스①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참치찌개⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩⑱ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
열량/단백질	329/20	352/18	320/14	352/10	354/18
원산지	돼지:국내산	닭:국내산	-	소:국내산(한우) 두부(콩):국내산	참치캔(다랑어):원양산 돼지:국내산
	16	17	18	19	20
석식	두부된장비빔밥⑤⑥ 맑은근대국 유자청도라지무침 백김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 메추리알샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 새우살국⑤⑥⑨ 소고기바베큐폭찹⑤⑥⑫⑯ 청경채나물 백김치⑨
열량/단백질	239/9	361/19	285/12	293/10	389/15
원산지	두부(콩):국내산	닭:국내산	돼지:국내산	-	소:국내산(한우)
	23	24	25	26	27
석식	기장밥 숙주맑은국 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	오징어채소볶음밥⑤⑰ 시금치국 콩나물무침⑤ 백김치⑨	렌틸콩밥 북엇국 훈제오리김치찜⑨ 감자샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 두부깻잎전①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은애호박국⑨ 임연수구이⑤⑥ 무나물 백김치⑨
열량/단백질	311/15	290/15	327/15	325/16	336/14
원산지	돼지:국내산	오징어:원양산	오리:국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	-
	30				
석식	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑯ 과일샐러드①⑤ 백김치⑨				
열량/단백질	357/14				
원산지	너비아니-돼지:국내산 닭: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>
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴복, 홍합 포함)⑲잣

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

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

고천파크루체어린이집 11월 식단표 (3-5세 저녁)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
석식	기장밥 두부양파국⑤⑨ 참치동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 무채국 돈육목살구이⑩ 참나물무침 백김치⑨	게살굴소스덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 청경채맑은국⑤ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 두부카레볶음⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 만두탕수&소스⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	344/19	348/14	228/8	317/11	358/12
원산지	두부(콩):국내산 참치동그랑땡-참치:원양산 두부:국내산	돼지:국내산	두부(콩):국내산	소:국내산(한우) 두부(콩):국내산	닭:국내산
	9	10	11	12	13
석식	기장밥 달걀국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 김자반 백김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 채소당면국⑤⑥ 버섯달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 애호박까스①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참치찌개⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩⑱ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
열량/단백질	329/20	352/18	320/14	352/10	354/18
원산지	돼지:국내산	닭:국내산	-	소:국내산(한우) 두부(콩):국내산	참치캔(다랑어):원양산 돼지:국내산
	16	17	18	19	20
석식	두부된장비빔밥⑤⑥ 맑은근대국 유자청도라지무침 백김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 메추리알샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 새우살국⑤⑥⑨ 소고기바베큐폭찹⑤⑥⑫⑯ 청경채나물 백김치⑨
열량/단백질	239/9	361/19	285/12	293/10	389/15
원산지	두부(콩):국내산	닭:국내산	돼지:국내산	-	소:국내산(한우)
	23	24	25	26	27
석식	기장밥 숙주맑은국 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	오징어채소볶음밥⑤⑰ 시금치국 콩나물무침⑤ 백김치⑨	렌틸콩밥 북엇국 훈제오리김치찜⑨ 감자샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 두부깻잎전①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은애호박국⑨ 임연수구이⑤⑥ 무나물 백김치⑨
열량/단백질	311/15	290/15	327/15	325/16	336/14
원산지	돼지:국내산	오징어:원양산	오리:국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	-
	30				
석식	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑯ 과일샐러드①⑤ 백김치⑨				
열량/단백질	357/14				
원산지	너비아니-돼지:국내산 닭: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>
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴복, 홍합 포함)⑲잣

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