하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

2026년 11월 식단표

세림어린이집

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	모닝빵 우유	사과	달걀당근죽	배	키즈야채	우유
점심	차조밥 순살감자탕 온두부+양념장 시금치나물 배추김치	백미밥 미소장국 돼지고기폭찹 참나물무침 깍두기	소고기버섯덮밥 안매운김칫국 감자채볶음 방울토마토 배추김치	백미밥 두부맑은국 닭살데리야끼조림 가지나물 깍두기	수수밥 열무된장국 제육볶음 양배추숙쌈 배추김치	뿌리채소영양밥+양념장 새우살맑은국 닭볶음탕 깍두기
오후간식	궁중떡볶이	찐단호박 프리미엄요구르트	메이플치즈빵 우유	우동	백설기 둥굴레차	
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	한살림곡물플레이크 우유	단감	크림스프	귤	수제바나나우유	우유
점심	백미밥 아욱된장국 달걀말이 우엉조림 배추김치	흑미밥 콩나물국 생선가스+타르소스 애호박나물 깍두기	닭살카레라이스 어묵국 콘샐러드 오이무침 배추김치	백미밥 된장찌개 돼지고기수육 상추사과무침 깍두기	발아현미밥 소고기뭇국 동그랑땡구이 당근숙주나물 배추김치	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥 맑은숭늉 잔멸치조림 깍두기
오후간식	잔치국수	찐고구마 보리차	롤케익 우유	호박전	바람떡 보리차	
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	시몬케익 우유	골드키위	닭살죽	사과	XO요구르트	우유
점심	백미밥 만둣국 두부조림 열무나물 배추김치	차조밥 근대된장국 소고기깻잎볶음 김자반 깍두기	콩나물밥+양념장 순두부찌개 돼지불고기 잔멸치볶음 배추김치	수수밥 애호박맑은국 오징어볶음 당근콩나물무침 깍두기	백미밥 팽이버섯미소장국 닭갈비볶음 취나물볶음 배추김치	소고기숙주볶음밥 우동장국 도라지나물 깍두기
오후간식	로제스파게티	찐감자 사과주스	소보로빵 우유	온메밀국수	무지개설기 매실주스	
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	옥수수스틱 우유	귤	연두부죽	바나나	슈퍼100요플레	우유
점심	발아현미밥 소고기뭇국 달걀토마토볶음 연근조림 배추김치	백미밥 버섯전골 삼치엿장조림 얼갈이나물 깍두기	소고기장조림버터비빔밥 달걀양파국 브로콜리숙회+참깨소스 단무지무침 배추김치	백미밥 배추된장국 돼지목살구이 상추&쌈장 깍두기	흑미밥 미역국 안동찜닭 도토리묵무침 배추김치	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥 맑은숭늉 유채나물 깍두기
오후간식	수제비	찐고구마 둥굴레차	단팥빵 우유	짜장면	증편 보리차	
일자(요일)	30(월)					
오전간식	한살림모듬플레이크 우유					
점심	백미밥 시금치된장국 마파두부 미역줄기볶음 배추김치					
오후간식	당근주먹밥 보리차					

이달의 푸드브릿지 식재료 - <당근>



▶ 푸드브릿지란?
편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여
싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!

▶ 당근은,
① 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에 도움을 줘요!
② 시각 유지에 필요한 로돕신을 생성하는 비타민 A의 함유량이 높아요!
③ 각종 비타민이 매우 풍부하며 철분, 칼슘, 인 등의 무기질과 식이섬유도 골고루 함유되어 있어요!

★ 뼈/가시는 전부 제거하여 제공 (한살림 순살생선 사용),
[빵, 떡, 과일 등] 표면이 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공합니다..

원산지표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찹쌀/현미/흑미/수수/기장)	콩	배추김치		쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	수산물		
		두부류	고춧가루	배추				새우살	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	훈제오리		동그랑땡 (돼지고기)	수산물가공품	잔멸치	생선까스	어묵		쯔유(다랑어)
		국내산		외국산		국내산	민대구:원양산	명태:미국산		일본산