하남시어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

(만 4세)

시립미사강변 하남시 골든센트로어린이집

하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	단감 우유②	달걀당근죽①⑤⑥	포도 플레인요거트②	수제바나나우유②	배 치즈②	우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 맑은숭늉 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 배추김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	호떡②④⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	크루아상①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	참치깻잎전①⑤/매실차	
열량/단백질 (kcal/g)	682/26	681/25	727/25	671/27	650/33	477/27
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	키위 플레인요거트②	수제고구마우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	소고기장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찹쌀유과⑤ 보리차	찐감자 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	오곡시리얼⑤⑥/우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	650/20	650/29	719/31	663/26	672/25	438/21
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	토마토⑫ 우유②	참깨죽	크림수프②⑤⑥⑮⑯	파프리카스틱 플레인요거트②	귤 치즈②	우유②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 생선가스+소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥⑤⑥ 맑은숭늉 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 우유②	단호박범벅①⑤ 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	채소주먹밥⑤⑥/둥굴레차	
열량/단백질 (kcal/g)	707/29	737/25	750/32	664/29	650/27	453/20
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤 우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 옥수수차	크림스파게티②⑤⑥⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	750/34	650/27	680/28	654/22	650/23	399/17
일자/요일	26(월)					
오전간식	귤 우유②					
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨					
오후간식	삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차					
열량/단백질 (kcal/g)	650/23					

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!

원산지표시	쌀 (밥/죽/누룽지)(백미/찹쌀/현미/흑미/수수/기장)	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	오리고기	닭고기	수산물
		두부류	고춧가루	배추	한우				오징어
	국내산 무농약	국내산	국내산	국내산	무항생제 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물가공품	참치(캔)(다랑어)			생선가스(명태)				해물동그랑땡(오징어)
		원양산			러시아산				국내산

하남시어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단

(만 1~2세)

시립미사강변 하남시 골든센트로어린이집

하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	단감 우유②	달걀당근죽①⑤⑥	포도 플레인요거트②	수제바나나우유②	배 치즈②	우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 맑은숭늉 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 배추김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	호떡②④⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	크루아상①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	참치깻잎전①⑤/매실차	
열량/단백질 (kcal/g)	443/17	442/16	473/16	436/17	420/21	310/17
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	키위 플레인요거트②	수제고구마우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	소고기장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찹쌀유과⑤ 보리차	찐감자 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	오곡시리얼⑤⑥/우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	420/13	420/19	467/20	431/17	437/16	285/14
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	토마토⑫ 우유②	참깨죽	크림수프②⑤⑥⑮⑯	파프리카스틱 플레인요거트②	귤 치즈②	우유②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 생선가스+소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥⑤⑥ 맑은숭늉 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 우유②	단호박범벅①⑤ 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	
열량/단백질 (kcal/g)	460/19	479/16	499/21	431/19	420/17	294/13
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤 우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 옥수수차	크림스파게티②⑤⑥⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	489/22	420/18	442/18	425/14	420/15	259/11
일자/요일	26(월)					
오전간식	귤 우유②					
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨					
오후간식	삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차					
열량/단백질 (kcal/g)	431/14					

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!

원산지표시								
쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찹쌀/현미/흑미/수수/기장)	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	오리고기	닭고기	수산물
	두부류	고춧가루	배추	한우				오징어
국내산 무농약	국내산	국내산	국내산	무항생제 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물가공품	참치(캔) (다랑어)		생선가스 (명태)		해물동그랑땡 (오징어)			
	원양산		러시아산		국내산			