2026년 11월 식단
<0~2세, 3~5세 기준>

영양사-김향림

	월	화	수	목	금
날짜	2	3 경기어린이박물관(2세)	4 졸업사진촬영	5 잡월드(4세)	6
오전간식	⭐당근스틱+떠먹는요구르트②	계란죽①	샤인머스캣	바나나	고구마수프②
점심	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 우엉무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤	닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ ⭐새송이버섯시금치나물 [⭐귤]	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부국⑤ ⭐고등어구이⑤⑦ ⭐양배추당근무침	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	절편+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	김가루주먹밥①⑤⑥+옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	655/27	618/22	585/35	661/24	685/26
원산지 표시	돼지고기:국내산 소고기:국내산(육우)	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	순두부(콩):국내산 고등어:노르웨이산	
날짜	9	10	11 숲체험(5세)	12 소방대피훈련	13
오전간식	⭐귤	누룽지죽	배	야채스프②⑥	연두부⑤⑥+소스⑤
점심	차조밥/깍두기⑨ ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 들기름미역국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐무들깨찜⑤⑨ [오렌지주스]	현미밥/깍두기⑨ ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	찐고구마+우유②	가래떡&조청+보리차	구운달걀①+우유②	모닝롤①②⑥+우유②	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차
열량(kcal)/단백질(g)	639/28	693/35	772/34	660/27	660/26
원산지 표시	오징어:외국산(페루,중국 등)	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산	현미:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	17 근현대미술관(4세)	18 생일잔치	19 주렁주렁(2-3세)	20
오전간식	바나나	녹두죽	샤인머스캣	양파크림수프②⑥	⭐단감
점심	쌀밥/깍두기⑨ 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟+소스①②⑤⑥⑮⑯ 잡채⑤⑥⑩	찹쌀밥/배추김치⑨ 시래깃국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이	기장밥/깍두기⑨ 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ ⭐시금치나물⑤⑥
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩+우유②	바람떡+우유②	생일케이크①②⑤⑥+ 요구르트②	꿀호떡②④⑤⑥+우유②	채소튀김①⑤⑥+결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	623/26	635/27	755/37	692/24	668/25
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산 핫도그(돼지고기):국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산(한우) 닭고기(치킨너겟):국내산 돼지고기:국내산	찹쌀:국내산	
날짜	23 찾아오는 오감<건축가>	24	25근현대미술관(5세)	26 찾아오는 뮤지컬	27
오전간식	⭐귤	미역죽	배	배	쇠고기스프②⑥⑯
점심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 달걀국①⑤⑥/배추김치⑨ ⭐단감오이무침 [짜먹는요구르트②]	현미밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 계란찜① 콩나물무침⑤⑥
오후간식	군만두⑤⑥⑩+둥글레차	호박설기+우유②	잔치국수①⑤⑥	후레시번①②⑥+우유②	고구마범벅①⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	667/26	668/26	588/27	599/26	759/29
원산지 표시	흑미:국내산 두부(콩):국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	현미:국내산 쇠고기:국내산(한우) 닭고기:국내산	스프(쇠고기):뉴질랜드산
날짜	30				
오전간식	⭐단감		견학식단		
점심	현미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨		김밥①⑤⑥⑩ 주스		
오후간식	찐빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	682/22		241/6		
원산지 표시	현미:국내산 오리고기:국내산				



⭐11월의 제철식품
단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	소세지야채볶음	당 1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
* 급식 제공 시 0~2세는 잘게 잘라 제공합니다.
* 급식 제공 시 0~2세는 백김치가 제공됩니다.
쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시

식품알레르기 유발물질 표시: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ **원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시**는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.

시립) 죽전 어린이집

2026년 11월 야간연장
<0~2세, 3~5세>

영양사-김향림

	월	화	수	목	금
날짜	2	3 경기어린이박물관(2세)	4 졸업사진촬영	5 잡월드(4세)	6
저녁	찹쌀밥/배추김치⑨ 실파유부국⑤ 어묵야채볶음①⑤⑥⑬⑱ 근대나물⑤⑥	차조밥/백김치 들깨미역국⑤⑥ 두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ ⭐상추사과무침	흑미밥/깍두기⑨ 숙주맑은국 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 깻잎찜⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 고사리된장국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/배추김치⑨ 애호박맑은국 메추리알새송이버섯장조림①⑤⑥ 부추무침⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	409/22	424/19	443/18	344/17	416/20
원산지 표시	찹쌀:국내산	두부(콩):국내산	흑미:국내산 돼지고기:국내산	현미:국내산 돼지고기:국내산	
날짜	9	10	11 숲체험(5세)	12 소방대피훈련	13
저녁	수수밥/깍두기⑨ 미역된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ ⭐청경채볶음⑤⑥⑱	흑미밥/배추김치⑨ 맑은무국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 김구이	쌀밥/배추김치⑨ 근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤ 가지볶음⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ ⭐브로콜리달걀찜①⑨ 참나물샐러드⑤⑥	보리밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 진미채무침①⑤⑥⑰ 시래기나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	380/18	360/18	341/19	353/19	392/17
원산지 표시	동그랑땡(돼지고기):국내산	흑미:국내산 두부(콩):국내산		두부(콩):국내산	쇠고기:국내산(한우) 진미채:페루산
날짜	16	17 근현대미술관(4세)	18 생일잔치	19 주렁주렁(2-3세)	20
저녁	현미밥/깍두기⑨ 황태국①⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤	차조밥/배추김치⑨ 부추된장국⑤⑥ 불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥/백김치 바지락맑은국⑱ 군만두구이①⑤⑥⑩ ⭐무나물⑤	흑미밥/배추김치⑨ 다시마두부국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ⭐배추나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ ⭐시금치된장국⑤⑥⑨ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	416/24	375/18	350/19	359/16	408/19
원산지 표시	현미:국내산 두부(콩):국내산	쇠고기:국내산(한우)		흑미:국내산 두부(콩):국내산 닭고기:국내산	동태포(명태):러시아산
날짜	23 찾아오는 오감<건축가>	24	25근현대미술관(5세)	26 찾아오는 뮤지컬	27
저녁	찹쌀밥/깍두기⑨ 가지된장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥	기장밥/백김치 콩비지국⑤⑨ ⭐고등어구이⑤⑦ ⭐청경채나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 오믈렛①⑤⑫ 양송이버섯볶음⑤	쌀밥/백김치 얼갈이맑은국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 야욱된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ⭐양배추찜
열량(kcal)/단백질(g)	350/19	379/19	371/14	420/17	358/18
원산지 표시	찹쌀:국내산 닭고기:국내산	콩비지(콩):국내산 고등어:노르웨이산		돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	30				
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 김자반⑤				
열량(kcal)/단백질(g)	373/16				
원산지 표시	쇠고기:국내산(한우)				



⭐11월의 제철식품

단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
- ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시
  예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

☘ 11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	소세지야채볶음	당 1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

식품알레르기 유발물질 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ **원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시**는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.

시립) 죽전 어린이집