11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

➢ 만1-2세 간식혼합형

시립한울사랑어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	사인머스캣	고구마죽	배	소고기채소죽16	파프리카스틱+치즈2
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 감구이 배추김치9	수수밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 청경채무침5.6 배추김치9	백미밥 배추된장국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니콜라드1.5.6 배추김치9	잡열밥 통밀설미역국5.6.18 마파두부5.6 참나물무침 배추김치9
오후간식	소보로빵1.2.6+우유2	유부주먹밥5.6	삶은달걀1+요구르트2	오곡롤5.6+우유2	다진우엉주먹밥5.6
열량/단백질	427/14	404/17	388/17	434/16	414/12
일자	9(월)	10(화) 개천절①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배	치즈죽2	사인머스캣	두부무죽5	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 근대된장국5.6 요리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9	차조밥 달걀무국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리새송무침 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 연근조림5.6 배추김치9	돈까스양파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9
오후간식	딸기배기1.2.6+우유2	칼국수5.6	참외닝빵1.2.5.6+우유2	찐고구마+우유2	버터롤1.2.6+우유2
열량/단백질	421/15	390/14	396/14	445/15	411/16
일자	16(월)	17(화)	18(수) 생일	19(목)	20(금)
오전간식	사인머스캣	다시마잔멸치죽	배	감자죽	오이스틱+치즈2
점심	백미밥 우렁된장국5.6 제육볶음5.6.10 양푼새콤무침5.6 배추김치9	기장밥 만둣국5.6.10 두부계절조림5.6.12 열갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 소고기미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기파프리카볶음밥5.6.16 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9	수수밥 배추된장국5.6 순살가지미구이5.6 감자반5 깍두기9
오후간식	카스테라1.2.6+우유2	감자채전5.6	케익1.2.5.6+우유2	찐단호박+우유2	모둠채소주먹밥5
열량/단백질	426/12	424/13	413/14	414/14	385/14
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 개천절②	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	흑임자죽	사인머스캣	소고기오이죽16	고구마스틱+떠먹는요구르트2
점심	과일 백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 연근유자청무침 배추김치9	잡열밥 모둠어묵국5.6 메주리알장조림1.5.6 돌개우나물 배추김치9	백미밥 어묵된장국5.6 콘사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 배추김치9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 대체닭개장5.6.15 우엉조림5.6 깍두기9	차조밥 맑은비지찌개5.9.10 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 배추김치9
오후간식	크로와상1.2.6+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6	군만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	잔멸치주먹밥5.6
열량/단백질	441/12	437/16	387/14	429/14	398/20
일자	30(월)				
오전간식	사인머스캣				
점심	백미밥 소고기무국5.6.16 돌기름두부구이5 애호박나물5.6 배추김치9				
오후간식	단팥빵1.2.6+우유2				
열량/단백질	419/14				

※ 11월 제철 식재료 안내

- 과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자
- 채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박
- 해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

※ 레시피 바로가기 안내

왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.

원산지 표시 (상황에 따라 표기없음)	쌀, 잡곡, 현미, 흑미		배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물		다랑어	
	밥	죽	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	홍합	가자미	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	미국산	—	태평양(원양산)
	*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식품명 육류 수산물명 (소·돼지·닭·오리이 등)	해물완자전[4알]	돈까스[12알]	너비아니[27알]	
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산			외국산(패루/중국)	돼지고기: 국산	돼지고기: 국산	

알레르기 유발물질: 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 포함량 10mg/kg 이상인 경우 표시 대상이며, 식품첨가물의 경우 원재료 표시 기준에 따라 표시합니다.
※ 가래가래, 하이라이스가루, 카정가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 가공식품을 기준으로 알레르기 안내를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

11월 식단표

화주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만3·5세 간식혼합형

시립한울사랑어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	샤인머스켓	고구마죽	배	소고기채소죽16	파프리카스틱+치즈2
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9	수수밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 청경채무침5.6 배추김치9	백미밥 배추맑은국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니셜러드1.5.6 배추김치9	찹쌀밥 홍합살미역국5.6.18 마파두부5.6 참나물무침 배추김치9
오후간식	소보로빵1.2.6+우유2	유부주먹밥5.6	삶은달걀1+요구르트2	오곡률5.6+우유2	다진우엉주먹밥5.6
열량/단백질	657/22	622/26	597/26	668/25	637/19
일자	9(월)	10(화) 보·간 월·목 ①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배	치즈죽2	샤인머스켓	두부무죽5	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9	자조밥 달걀옷국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 연근조림5.6 배추김치9	돈까스망파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9
오후간식	쌀과배기1.2.6+우유2	칼국수5.6	쳄모닝빵1.2.5.6+우유2	찐고구마+우유2	버터롤1.2.6+우유2
열량/단백질	647/23	600/22	609/22	684/23	632/24
일자	16(월)	17(화)	18(수) 생일	19(목)	20(금)
오전간식	샤인머스켓	다시마잔멸치죽	배	감자죽	오이스틱+치즈2
점심	백미밥 무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 배추김치9	기장밥 만둣국5.6.10 두부케첩조림5.6.12 얼갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 소고기미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기파프리카볶음밥5.6.16 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9	수수밥 배추된장국5.6 순살가자미구이5.6 김자반5 깍두기9
오후간식	카스테라1.2.6+우유2	감자채전5.6	케익1.2.5.6+우유2	찐단호박+우유2	모듬채소주먹밥5
열량/단백질	656/19	653/20	635/21	637/21	592/22
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 보·간 월·목 ②	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	흑임자죽	샤인머스켓	소고기오이죽16	고구마스틱+떠먹는요구르트2
점심	전멸 백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 연근유자청무침 배추김치9	잡쌀밥 모듬어묵국5.6 메추리알장조림1.5.6 돌깨무나물 배추김치9	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모듬버섯볶음5 배추김치9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 대화닭개장5.6.15 우엉조림5.6 깍두기9	자조밥 맑은비지찌개5.9.10 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 배추김치9
오후간식	크로와상1.2.6+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6	군만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	잔멸치주먹밥5.6
열량/단백질	678/19	673/24	595/21	660/22	613/31
일자	30(월)				
오전간식	샤인머스켓				
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 돌기름두부구이5 애호박나물5.6 배추김치9				
오후간식	단팥빵1.2.6+우유2				
열량/단백질	644/21				

※ 11월 제철 식재료 안내

과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자

채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대하, 느타리버섯, 늙은호박

해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 본문색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

※ 레시피 바로가기 안내

왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.

원산지 표시 (잡곡제외 식재료 포기물수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미		배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물		다랑어	
	밥	죽	배추	고춘가루	두부	연두부	콩비지	홍합	가자미	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	미국산	—	태평양산(원양산)

*쇠고기 국내산은 한우·육우·젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명 육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	해물완자전(4일)	돈까스(12일)	너비아니(27일)
국내산 한우	국내산	국내산	국내산			외국산(페루/중국)	돼지고기: 국산	돼지고기: 국산

알레르기 유발물질: 1난류 2우유 및 유제품 3어일 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물인 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 주유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

➢ 만1-2세 시간연장형

시립한울사랑어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	기장밥 배추된장국5.6 연두부달걀찜1.5 당근채양파볶음5.6 깍두기9	백미밥 다시마뭇국5.6 돈육채소볶음5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	수수밥 청경채된장국5.6 소고기당면볶음5.6.16 버섯나물5.6 배추김치9	백미밥 수제비국5.6 햄채소볶음5.6.10.15 배추나물5.6 깍두기9	백미밥 감자된장국5.6 간장찜닭5.6.15 애호박나물5.6 배추김치9
열량/단백질	215/7	250/10	240/9	260/8	229/10
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	찹쌀밥 유부맑은국5.6 돈육장조림5.6.10 청포묵채소무침5.6 배추김치9	백미밥 버섯된장국5.6 오리채소구이 근대나물5.6 깍두기9	차조밥 감자맑은국5.6 동태전1.5.6 브로콜리새콤무침 배추김치9	백미밥 풀깨된장국5.6 소고기연근조림5.6.16 시금치나물5.6 배추김치9	백미밥 숙주맑은국5 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 과일샐러드1.5 깍두기9
열량/단백질	257/10	261/10	227/9	237/10	283/10
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	흑미밥 두부젓국5.9 채소스크램블에그1.2.5 김구이 깍두기9	백미밥 애호박된장국5.6 돈육불고기5.6.10 무생채 배추김치9	기장밥 달걀맛국1 물만두찜5.6.10(+양념장5.6) 열갈이두부무침5.6 깍두기9	백미밥 어묵장국5.6 닭살채소조림5.6.15 참깨소스버섯나물1.5.6 배추김치9	백미밥 콩나물국5.6 소고기당근볶음5.6.16 파프리카코울슬로1.5 배추김치9
열량/단백질	238/7	226/10	242/10	255/12	245/7
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	수수밥 두부애호박국5 가자미조림5.6 배추된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 소고기팽이버섯볶음5.6.16 연근조림5.6 배추김치9	찹쌀밥 풀깨뭇국5.6 채소달걀말이1.5 어묵볶음5.6 깍두기9	백미밥 유부된장국5.6 돈육당근볶음5.6.10 김자반5 배추김치9	백미밥 채소당면국5.6 닭살우엉조림5.6.15 오이무침 배추김치9
열량/단백질	231/12	283/10	252/8	270/12	237/10
일자	30(월)				
저녁	차조밥 시금치된장국5.6 너비아니채소볶음5.6.10.16 잔멸치조림5.6 배추김치9				
열량/단백질	232/9				

- 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
  (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
- (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴
- 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행)

※ 제공되는 모든 김치류(배추김치, 깍두기)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

※ 11월 식단 감수 신청 기간은 10월 19일~25일입니다.

※ 레시피 바로가기

원산지 표시 (상업시용 식재료 포기할수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미		배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	러시아산	—	—

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	햄[5일]	돈까스[13일]	너비아니[30일]
국내산 한우	국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국산	돼지고기: 국산

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 자장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

➢ 만3-5세 시간연장형

시립한울사랑어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	기장밥 배추된장국5.6 연두부달걀찜1.5 당근채양파볶음5.6 깍두기9	백미밥 다시마뭇국5.6 돈육채소볶음5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	수수밥 청경채된장국5.6 소고기당면볶음5.6.16 버섯나물5.6 배추김치9	백미밥 수제비국5.6 햄채소볶음5.6.10.15 배추나물5.6 깍두기9	백미밥 감자된장국5.6 간장찜닭5.6.15 애호박나물5.6 배추김치9
열량/단백질	330/10	384/15	369/14	400/13	352/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	찹쌀밥 유부맑은국5.6 돈육장조림5.6.10 청포묵채소무침5.6 배추김치9	백미밥 버섯된장국5.6 오리채소구이 근대나물5.6 깍두기9	차조밥 감자맑은국5.6 동태전1.5.6 브로콜리새콤무침 배추김치9	백미밥 풀깨된장국5.6 소고기연근조림5.6.16 시금치나물5.6 배추김치9	백미밥 숙주맑은국5 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 과일셜러드1.5 깍두기9
열량/단백질	395/16	402/15	349/14	364/16	435/16
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	흑미밥 두부젓국5.9 채소스크램블에그1.2.5 김구이 깍두기9	백미밥 애호박된장국5.6 돈육불고기5.6.10 무생채 배추김치9	기장밥 달걀맛국1 물만두찜5.6.10(+양념장5.6) 열갈이두부무침5.6 깍두기9	백미밥 어묵장국5.6 닭살채소조림5.6.15 참깨소스버섯나물1.5.6 배추김치9	백미밥 콩나물국5.6 소고기당근볶음5.6.16 파프리카코울슬로1.5 배추김치9
열량/단백질	366/10	347/15	372/16	392/19	377/11
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	수수밥 두부애호박국5 가자미조림5.6 배추된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 소고기팽이버섯볶음5.6.16 연근조림5.6 배추김치9	찹쌀밥 돌깨뭇국5.6 채소달걀말이1.5 어묵볶음5.6 깍두기9	백미밥 유부된장국5.6 돈육당근볶음5.6.10 김자반5 배추김치9	백미밥 채소당면국5.6 닭살우엉조림5.6.15 오이무침 배추김치9
열량/단백질	355/18	436/16	388/13	415/18	365/16
일자	30(월)				
저녁	차조밥 시금치된장국5.6 너비아니채소볶음5.6.10.16 잔멸치조림5.6 배추김치9				
열량/단백질	357/14				

• 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
(+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
• 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행)
※ 제공되는 모든 김치류(배추김치, 깍두기)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공
※ 11월 식단 감수 신청 기간은 10월 19일~25일입니다.

※ 레시피 바로가기

원산지 표시 (상황사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미		배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	고등어	오징어	명태 (브라마주제)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	러시아산	—	—

*소고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	햄[5일]	돈까스[13일]	너비아니[30일]
국내산 한우	국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국산	돼지고기: 국산

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제, 용적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 다부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 파이라이즈가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.