발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀
원 장 : 김수정원장님
영양사 : 조은영영양사
☞ 이유식(초·중·후기) (12개월미만)

11월 식단표

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

시립초롱꽃어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기	쌀미음	쌀미음	쌀미음	바나나미음	바나나미음	바나나미음
열량/단백질	25/0	25/0	25/0	29/1	29/1	29/1
중기	노른자김가루죽1	소고기버섯죽16	두부당근죽5	닭살애호박죽15	두부감자죽5	노른자채소죽1
열량/단백질	78/2	73/3	64/2	64/3	68/2	80/2
오전간식	잘게자른샤인머스켓	달걀김죽1.5	아기떠먹는요구르트2	아기두유5	잘게자른배	게살채소죽5.8
후기	노른자김가루무른밥1	소고기버섯무른밥16	두부당근무른밥5	닭살애호박무른밥15	두부감자무른밥5	노른자채소무른밥1
오후간식	아기두유5	잘게자른샤인머스켓	아기두유5	아기두유5	아기쌀과자5	♥
열량/단백질	192/5	206/7	169/4	214/11	172/5	184/5
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	사과미음	사과미음	사과미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	28/0	28/0	28/0
중기	닭살버섯죽15	흰살생선브로콜리죽	소고기시금치죽16	새우살당근죽9	노른자감자죽1	두부청경채죽5
열량/단백질	63/3	62/3	73/3	69/3	82/2	61/2
오전간식	잘게자른배	감자당근죽	아기치즈2	연두부죽5.6	잘게자른샤인머스켓	흰살생선채소죽5
후기	닭살버섯무른밥15	흰살생선브로콜리무른밥	소고기시금치무른밥16	새우살당근무른밥9	노른자감자무른밥1	두부청경채무른밥5
오후간식	아기두유5	아기두유5	잘게자른사과	잘게자른사과	잘게자른찐단호박	♥
열량/단백질	164/7	236/8	192/6	186/8	198/4	148/4
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기	무미음	무미음	무미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기	소고기무죽16	두부얼갈이죽5	닭살미역죽15	소고기양파죽16	흰살생선애호박죽	닭살당근죽15
열량/단백질	74/3	62/2	63/3	75/3	61/3	65/3
오전간식	잘게자른샤인머스켓	소고기채소죽16	아기떠먹는요구르트2	밤찹쌀죽5	잘게자른배	양송이우유죽2
후기	소고기무무른밥16	두부얼갈이무른밥5	닭살미역무른밥15	소고기양파무른밥16	흰살생선애호박무른밥	닭살당근무른밥15
오후간식	아기두유5	아기치즈2	잘게자른 과일요거트범벅2	아기치즈2	잘게자른찐감자	♥
열량/단백질	206/7	194/7	183/7	201/7	175/6	153/6
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기	오이미음	오이미음	오이미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	28/1	28/1	28/1
중기	소고기감자죽16	노른자무죽1	새우살버섯죽9	닭살채소죽15	두부김가루죽5	노른자양배추죽1
열량/단백질	78/3	79/2	61/3	65/3	61/2	79/2
오전간식	잘게자른배	흑임자죽	아기치즈2	시금치양배추죽	잘게자른샤인머스켓	닭살누룽지죽15
후기	소고기감자무른밥16	노른자무무른밥1	새우살버섯무른밥9	닭살채소무른밥15	두부김가루무른밥5	노른자양배추무른밥1
오후간식	아기두유5	아기두유5	아기쌀과자5	잘게자른바나나	잘게자른찐고구마	♥
열량/단백질	203/7	208/6	166/6	217/8	169/4	165/4
일자	30(월)					
초기	찹쌀미음					
열량/단백질	25/0					
중기	소고기애호박죽16					
열량/단백질	74/3					
오전간식	잘게자른샤인머스켓					
후기	소고기애호박무른밥16					
오후간식	아기두유5					
열량/단백질	183/6					

★ 오전 간식의 모든 죽식은 **무염**으로 조리하고 있으며,
과일과 찐감자, 찐고구마, 찐단호박은
잘게 자른 형태로 안전하게 급식하고 있습니다.

원산지 표시 (당월사용 식재료표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			콩			쇠고기	닭고기	수산물
	밥	죽	누룽지	두부류					명태 (코다리·동태)
				두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산

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.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내를 해 드리도록 하겠습니다.
※ 이 식단은 파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단을 원의 사정에 맞추어 조은영 영양사가 재구성한 식단입니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀
원 장 : 김수정원장님
영양사 : 조은영영양사

11월 식단표

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

시립초롱꽃어린이집

☞ 만1-2세 간식혼합형 (12개월이상)

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	샤인머스켓	달걀김죽1.5.6	오이스틱 +떠먹는요구르트2	씨리얼5+우유2	배	게살누룽지죽5.8
점심	백미밥 근대맑은국5.6 소고기된장찜5.6.16 참나물사과샐러드5 새우젓넣지않은백김치	수수밥 감자맑은국5.6 온두부5(+양념장5) 참치양배추깨무침5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 고사리된장국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 가지굴소스볶음5.6.18 새우젓넣지않은백김치	찹쌀밥 콩나물국5.6 돈육파프리카볶음5.6.10 김자반5 새우젓넣지않은백김치	백미밥 애호박된장국5.6 생선까스5.6 (+타르타르소스1.5) 토마토그린샐러드1.5.12 새우젓넣지않은백김치	버터알밥1.2.5.6.10 온당면국5.6 새우젓넣지않은깍두기 요구르트2
오후간식	크로와상1.2.5.6+우유2	카레우동5.6.10	어묵탕5.6	미니샌드2.5.6+요구르트2	찐단호박+보리차	♥
열량/단백질	427/14	404/17	388/17	434/16	414/12	320/11
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수) ♥생일잔치♥	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	감자당근죽	파프리카스틱+치즈2	연두부죽5.6	샤인머스켓	흰살생선채소죽5
점심	백미밥 동태살무맑은국 납작떡갈비구이5.6.10 올방개묵김무침5 새우젓넣지않은백김치	차조밥 숙주맑은국5.6 데리야끼치킨스테이크 5.6.15 새우살브로콜리볶음5.9 새우젓넣지않은백김치	백미밥 들깨미역국5.6 한우바싹불고기5.6.16 새송이버섯부추볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	짜장밥5.6.10 팽이우동국물5.6 숙주오이게맛살무침5.8 새우젓넣지않은깍두기	흑미밥 대파닭살맑은국5.6.15 달걀말이1.5 잔멸치볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	백김치볶음밥5.6.18 (+함박스테이크5.6.16) 크림스프1.2.5.6 새우젓넣지않은깍두기 사과대추
오후간식	모닝빵1.2.5.6+우유2	고기찐만두5.6.106	콘크림뇨끼1.2.5	치킨마요밥1.2.5.6	밤만주2.5.6 +배도라지쥬스	♥
열량/단백질	421/15	390/14	396/14	445/15	411/16	294/7
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	샤인머스켓	소고기채소죽5.6.16	브로컬리스틱 +떠먹는요구르트2	밤찹쌀죽5	배	양송이우유죽2
점심	백미밥 무챗국5.6 돼지고기깐풍조림5.6.10 표고버섯마늘쫑볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	기장밥 미나리만두전골1.5.6.10 채소스크램블에그1.5 김구이5 새우젓넣지않은백김치	백미밥 청경채맑은국5.6 닭안심미소된장구이5.6.15 얼갈이나물무침 새우젓넣지않은백김치	부추듬뿍훈제오리덮밥 5.6.16.18 유부맑은국5.6 도라지오이무침5 새우젓넣지않은깍두기	수수밥 배추된장국5.6 미트볼양파케찹조림 5.6.10.12 고구마순들깨나물 새우젓넣지않은백김치	명란마요솥밥1.2.5.6.15 아욱국5.6.9 새우젓넣지않은깍두기 요구르트2
오후간식	우유케익1.2.5.6+우유2	채소라구파스타.5.6.12	과일요거트범벅2	찐계란1+상큼한사과쥬스	찐감자+작두콩차	♥
열량/단백질	426/12	424/13	387/14	414/14	385/14	298/10
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배	흑임자죽	당근스틱+치즈2	시금치양배추죽	샤인머스켓	닭살누룽지죽15
점심	백미밥 저염 미소장국5.6 소고기채소소보로5.6.16 콩나물무침 새우젓넣지않은백김치	찹쌀밥 쑥갓어묵국5.6 돈육메추리알조림 1.5.6.10.12 들깨무나물 새우젓넣지않은백김치	백미밥 시레기들깨탕5.6 로제찜닭2.5.6.15.18 전두부샐러드5.6.12 새우젓넣지않은백김치	영양나물비빔밥5.6.16 (+참깨양념장5) 황태맑은국5.6 어묵우엉조림5.6 새우젓넣지않은깍두기	차조밥 쪽파달걀국1.5.6 참치두부조림5.6 배연근유자청샐러드 새우젓넣지않은백김치	돈육감자볶음밥5.6.10 표고된장국5.6 새우젓넣지않은깍두기 홍시
오후간식	단팥듬뿍우리밀찐빵6 +우유2	브로콜리우유리조또2.5.6	삼색채소전5.6	치킨텐더샐러드 1.2.5.6.12.15	찐고구마+둥굴레차	♥
열량/단백질	441/12	437/16	387/14	429/14	398/20	302/13
일자	30(월)					
오전간식	샤인머스켓					
점심	백미밥 한우쌀면곰탕5.6.16 두부스테이크2.5.6.10.12 애호박나물5.6 새우젓넣지않은백김치					
오후간식	치즈케익1.2.5.6+우유2					
열량/단백질	419/14					

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리우유리조또
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
① 10일 : 새우살브로콜리볶음 ② 24일 : 브로콜리우유리조또
삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 소고기채소소보로 저염식으로 조리.
건강한 식습관 형성을 위한『저염의 날』- 점심 저염 메뉴 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	인도네시아산
	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	생선까스		너비아니/납작떡갈비		치킨가라아게	
	국내산한우		국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	민대구: 국내산		돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산	

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, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내를 해 드리도록 하겠습니다.
※ 이 식단은 파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단을 원의 사정에 맞추어 조은영 영양사가 재구성한 식단입니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀
원 장 : 김수정원장님
영양사 : 조은영영양사
☞ 만1-2세 야간연장형 (12개월이상)

11월 식단표

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

시립초롱꽃어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	기장밥 버섯들깨국5.6 달걀찜1.5 당근채양파볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 양배추된장국5.6 돈육채소볶음5.6.10 참나물무침5 새우젓넣지않은백김치	수수밥 가지된장국5.6 다진오징어채소볶음5.6 콩나물무침5 새우젓넣지않은백김치	백미밥 미역국5.6 동그랑땡전5.6.10 표고버섯볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 감자된장국5.6 안동찜닭5.6.15 애호박나물5.6 새우젓넣지않은백김치
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 배추우거지들깨탕5.6 어린이닭볶음5.6.15 감자채볶음5 새우젓넣지않은백김치	백미밥 버섯된장국5.6 돈육장조림5.6.10 근대나물5.6 새우젓넣지않은백김치	차조밥 감자맑은국5.6 동태살달걀전1.5.6 숙주나물 새우젓넣지않은백김치	백미밥 숙주맑은국5.6 닭살채소조림5.6.15 열무나물무침 새우젓넣지않은깍두기	백미밥 유부맑은국5.6 돈까스5.6.10(+소스5.6.12.16) 양배추마요무침1.5 새우젓넣지않은백김치
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 표고두부국5.6 스크램블에그1.2.5 김구이 새우젓넣지않은백김치	백미밥 애호박된장국5.6 소고기무조림5.6.16 참깨버섯나물1.5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 어묵장국5.6 돈육불고기5.6.10 무나물5 새우젓넣지않은백김치	기장밥 달걀팟국1.5 꼬꼬너겟1.2.5.6.15.16 (+케찹12) 단무지참깨무침 새우젓넣지않은깍두기	카레라이스2.5.6.10.15 콩나물국5.6 파프리카코울슬로1.5 새우젓넣지않은백김치
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 삼치간장조림5.6 가지나물 새우젓넣지않은백김치	백미밥 미역장국5.6 소고기새송이볶음5.6.16 김치전1.5.6 새우젓넣지않은백김치	찹쌀밥 무챗국5.6 채소달걀말이1.5 어묵볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 유부된장국5.6 돈육양파볶음5.6.10 김자반5 새우젓넣지않은깍두기	백미밥 열무된장국5.6 닭살우엉조림5.6.15 오이무침 새우젓넣지않은백김치
열량/단백질	231/12	283/10	252/8	270/12	237/10
일자	30(월)				
저녁	차조밥 순두부백탕5.6 너비아니구이5.6.10 상콤배샐러드5 새우젓넣지않은백김치				
열량/단백질	232/9				

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	인도네시아산
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	돈까스		너비아니		꼬꼬너겟	
	국내산한우		국내산	국내산	국내산		육류수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산	

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, 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.
※ 이 식단은 파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단을 원의 사정에 맞추어 조은영 영양사가 재구성한 식단입니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀
원 장 : 김수정원장님
영양사 : 조은영영양사
☞ 만3-5세 간식혼합형

11월 식단표

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

시립초롱꽃어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	샤인머스켓	달걀김죽1.5.6	오이스틱 +떠먹는요구르트2	씨리얼5+우유2	배	게살누룽지죽5.8
점심	백미밥 근대맑은국5.6 소고기된장찜5.6.16 참나물사과샐러드5 새우젓넣지않은백김치	수수밥 감자맑은국5.6 온두부5(+양념장5) 참치양배추깨무침5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 고사리된장국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 가지굴소스볶음5.6.18 새우젓넣지않은백김치	찹쌀밥 콩나물국5.6 돈육파프리카볶음5.6.10 김자반5 새우젓넣지않은백김치	백미밥 애호박된장국5.6 생선까스5.6 (+타르타르소스1.5) 토마토그린샐러드1.5.12 새우젓넣지않은백김치	버터알밥1.2.5.6.10 온당면국5.6 새우젓넣지않은깍두기 요구르트2
오후간식	크로와상1.2.5.6+우유2	카레우동5.6.10	어묵탕5.6	미니샌드2.5.6+요구르트2	찐단호박+보리차	♥
열량/단백질	657/22	622/26	597/26	668/25	637/19	492/17
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수) ♥생일잔치♥	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	감자당근죽	파프리카스틱+치즈2	연두부죽5.6	샤인머스켓	흰살생선채소죽5
점심	백미밥 동태살무맑은국 납작떡갈비구이5.6.10 올방개묵김무침5 새우젓넣지않은백김치	차조밥 숙주맑은국5.6 데리야끼치킨스테이크 5.6.15 새우살브로콜리볶음5.9 새우젓넣지않은백김치	백미밥 들깨미역국5.6 한우바싹불고기5.6.16 새송이버섯부추볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	짜장밥5.6.10 팽이우동국물5.6 숙주오이게맛살무침5.8 새우젓넣지않은깍두기	흑미밥 대파닭살맑은국5.6.15 달걀말이1.5 잔멸치볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	백김치볶음밥5.6.18 (+함박스테이크5.6.16) 크림스프1.2.5.6 새우젓넣지않은깍두기 사과대추
오후간식	모닝빵1.2.5.6+우유2	고기찐만두5.6.106	콘크림뇨끼1.2.5	치킨마요밥1.2.5.6	밤만주2.5.6 +배도라지쥬스	♥
열량/단백질	647/23	600/22	609/22	684/23	632/24	453/11
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	샤인머스켓	소고기채소죽5.6.16	브로컬리스틱 +떠먹는요구르트2	밤찹쌀죽5	배	양송이우유죽2
점심	백미밥 무챗국5.6 돼지고기깐풍조림5.6.10 표고버섯마늘쫑볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	기장밥 미나리만두전골1.5.6.10 채소스크램블에그1.5 김구이5 새우젓넣지않은백김치	백미밥 청경채맑은국5.6 닭안심미소된장구이5.6.15 얼갈이나물무침 새우젓넣지않은백김치	부추듬뿍훈제오리덮밥 5.6.16.18 유부맑은국5.6 도라지오이무침5 새우젓넣지않은깍두기	수수밥 배추된장국5.6 미트볼양파케찹조림 5.6.10.12 고구마순들깨나물 새우젓넣지않은백김치	명란마요솥밥1.2.5.6.15 아욱국5.6.9 새우젓넣지않은깍두기 요구르트2
오후간식	우유케익1.2.5.6+우유2	채소라구파스타.5.6.12	과일요거트범벅2	찐계란1+상큼한사과쥬스	찐감자+작두콩차	♥
열량/단백질	656/19	653/20	596/22	637/21	592/22	458/15
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배	흑임자죽	당근스틱+치즈2	시금치양배추죽	샤인머스켓	닭살누룽지죽15
점심	백미밥 저염 미소장국5.6 소고기채소소보로5.6.16 콩나물무침 새우젓넣지않은백김치	찹쌀밥 쑥갓어묵국5.6 돈육메추리알조림 1.5.6.10.12 들깨무나물 새우젓넣지않은백김치	백미밥 시레기들깨탕5.6 로제찜닭2.5.6.15.18 전두부샐러드5.6.12 새우젓넣지않은백김치	영양나물비빔밥5.6.16 (+참깨양념장5) 황태맑은국5.6 어묵우엉조림5.6 새우젓넣지않은깍두기	차조밥 쪽파달걀국1.5.6 참치두부조림5.6 배연근유자청샐러드 새우젓넣지않은백김치	돈육감자볶음밥5.6.10 표고된장국5.6 새우젓넣지않은깍두기 홍시
오후간식	단팥듬뿍우리밀찐빵6 +우유2	브로콜리우유리조또2.5.6	삼색채소전5.6	치킨텐더샐러드 1.2.5.6.12.15	찐고구마+둥굴레차	♥
열량/단백질	678/19	673/24	595/21	660/22	613/31	465/20
일자	30(월)					
오전간식	샤인머스켓					
점심	백미밥 한우쌀면곰탕5.6.16 두부스테이크2.5.6.10.12 애호박나물5.6 새우젓넣지않은백김치					
오후간식	치즈케익1.2.5.6+우유2					
열량/단백질	644/21					

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리우유리조또
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
① 10일 : 새우살브로콜리볶음 ② 24일 : 브로콜리우유리조또
삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 소고기채소소보로 저염식으로 조리.
건강한 식습관 형성을 위한『저염의 날』- 점심 저염 메뉴 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	인도네시아산
	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	생선까스		너비아니/납작떡갈비		치킨가라아게	
	국내산한우		국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	민대구: 국내산		돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산	
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, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내를 해 드리도록 하겠습니다.
※ 이 식단은 파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단을 원의 사정에 맞추어 조은영 영양사가 재구성한 식단입니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀
원 장 : 김수정원장님
영양사 : 조은영영양사
☞ 만3-5세 야간연장형

11월 식단표

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

시립초롱꽃어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	기장밥 버섯들깨국5.6 달걀찜1.5 당근채양파볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 양배추된장국5.6 돈육채소볶음5.6.10 참나물무침5 새우젓넣지않은백김치	수수밥 가지된장국5.6 다진오징어채소볶음5.6 콩나물무침5 새우젓넣지않은백김치	백미밥 미역국5.6 동그랑땡전5.6.10 표고버섯볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 감자된장국5.6 안동찜닭5.6.15 애호박나물5.6 새우젓넣지않은백김치
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 배추우거지들깨탕5.6 어린이닭볶음5.6.15 감자채볶음5 새우젓넣지않은백김치	백미밥 버섯된장국5.6 돈육장조림5.6.10 근대나물5.6 새우젓넣지않은백김치	차조밥 감자맑은국5.6 동태살달걀전1.5.6 숙주나물 새우젓넣지않은백김치	백미밥 숙주맑은국5.6 닭살채소조림5.6.15 열무나물무침 새우젓넣지않은깍두기	백미밥 유부맑은국5.6 돈까스5.6.10(+소스5.6.12.16) 양배추마요무침1.5 새우젓넣지않은백김치
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 표고두부국5.6 스크램블에그1.2.5 김구이 새우젓넣지않은백김치	백미밥 애호박된장국5.6 소고기무조림5.6.16 참깨버섯나물1.5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 어묵장국5.6 돈육불고기5.6.10 무나물5 새우젓넣지않은백김치	기장밥 달걀팟국1.5 꼬꼬너겟1.2.5.6.15.16 (+케찹12) 단무지참깨무침 새우젓넣지않은깍두기	카레라이스2.5.6.10.15 콩나물국5.6 파프리카코울슬로1.5 새우젓넣지않은백김치
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 삼치간장조림5.6 가지나물 새우젓넣지않은백김치	백미밥 미역장국5.6 소고기새송이볶음5.6.16 김치전1.5.6 새우젓넣지않은백김치	찹쌀밥 무챗국5.6 채소달걀말이1.5 어묵볶음5.6 새우젓넣지않은백김치	백미밥 유부된장국5.6 돈육양파볶음5.6.10 김자반5 새우젓넣지않은깍두기	백미밥 열무된장국5.6 닭살우엉조림5.6.15 오이무침 새우젓넣지않은백김치
열량/단백질	355/18	436/16	388/13	415/18	365/16
일자	30(월)				
저녁	차조밥 순두부백탕5.6 너비아니구이5.6.10 상콤배샐러드5 새우젓넣지않은백김치				
열량/단백질	357/14				

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	인도네시아산
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	돈까스		너비아니		꼬꼬너겟	
	국내산한우		국내산	국내산	국내산		육류수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산	

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, 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.
※ 이 식단은 파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단을 원의 사정에 맞추어 조은영 영양사가 재구성한 식단입니다.