이천시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표 (0~5세)

(리틀꾸러기)어린이집
발행일: 2026. 10. 15. (목)
영양사: 김솔미, 유소정

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	플레인요거트② 영아: 버섯죽	가지죽, 오이스틱	단호박죽	달걀죽①, 오이스틱	크림스프②⑤⑥⑮⑯
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 배추김치⑨	차조밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 보리차	삶은달걀①, 우유②	배, 구운도넛①②⑤⑥	참치주먹밥⑤, 우유②	머핀①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	587/22	718/36	578/22	737/32	610/20
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	플레인요거트② 영아: 새우살죽⑨	강낭콩죽⑤, 당근스틱	소고기죽⑯	느타리버섯죽, 파프리카스틱	양송이스프②⑤⑥
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 배추김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥, 보리차	찐감자, 우유②	샤인머스켓, 계란빵①②⑤⑥	치킨텐더①②⑤⑥⑮, 우유②	간장떡볶이⑤⑥, 우유② 영아: 치즈②⑤, 우유②
열량/단백질	651/27	654/27	529/23	712/35	661/26
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	플레인요거트② 영아: 닭가슴살죽⑮	브로콜리죽⑥, 오이스틱	감자죽	시금치죽, 당근스틱	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 김구이 배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 소고기잡채⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥, 보리차	단호박찜, 우유②	배, 딸기잼샌드위치②⑤⑥	유부초밥①②⑤⑥, 우유②	증편, 우유②
열량/단백질	458/29	584/26	627/18	793/33	834/29
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	플레인요거트② 영아: 전복죽⑱	연두부죽⑤, 파프리카스틱	참치죽	당근죽, 오이스틱	소고기스프②⑤⑥⑯
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑯ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 닭살단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	검은콩밥⑤ 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱, 보리차	찐고구마, 우유②	샤인머스켓, 모닝빵②⑤⑥	미니우동⑤⑥, 우유②	무가당시리얼⑤⑥, 우유②
열량/단백질	505/22	646/25	641/22	642/25	747/34
요일	30일(월)				
오전간식	플레인요거트② 영아: 감자죽				
중식	백미밥 떡국⑤⑥ 미니돈가스①②⑤⑥⑩⑮ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨				
오후간식	김가루주먹밥⑤, 보리차				
열량/단백질	610/20				

※ 위 식단은 유아 기준으로 작성되었습니다. 영아는 유아섭취 열량의 65% 내외로 제공되며 배추김치 대신 백김치로 제공됩니다.
※ 위 식단은 이천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다.
감수일자: 26. 10. 28. 영양사: 유소정

원산지 표시								
쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
수산물							
고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어(참치)	전복	낙지
					러시아산	국내산	
식육·어육가공품							
함박스테이크		훈제오리찜	생선가스	해물동그랑땡	너비아니구이	치킨텐더	탕수육	미니돈가스
닭: 국내산	돼지: 국내산	오리: 국내산	외국산	외국산	닭,돼지:국내산	닭: 국내산	돼지: 국내산	돼지: 국내산

알레르기 유발식품	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.