갈산 친구들의 11월 튼튼식단표(영아 만0~2세)

[이천시어린이·사회복지급식지원관리센터 영양사 : 김솔미, 유소정 /식단감수일자: 2026.10.19.]

요 일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	단감, 치즈②⑤	가지죽	씨없는포도,플레인요거트②	달걀죽①	바나나, 치즈②⑤	귤, 두유⑤
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 미역국 소불고기 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 백김치⑨	깍두기섞음밥⑤⑨⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 오징어숙회⑰ 백김치⑨
오후간식	고구마버무리	삶은달걀①, 우유②	참치주먹밥⑤	머핀①②⑤⑥	연근전⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	437/16	484/24	422/20	410/18	388/16	267/13
요 일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배, 치즈②⑤	강낭콩죽⑤	토마토⑫,플레인요거트②	느타리버섯죽	사과, 치즈②⑤	홍시, 두유⑤
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 백김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 명엽채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑨ 닭살크림소스조림②⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐감자, 우유②	잔치국수	닭가슴살샐러드②⑮,우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥	
열량/단백질	398/17	401/16	289/16	393/19	413/18	328/15
요 일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	귤, 치즈②⑤	낙지죽⑥	배, 플레인요거트②	시금치죽	샤인머스켓, 치즈②⑤	단감, 두유⑤
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	파래새우살전①⑤⑥⑨	단호박찜, 우유②	어묵탕⑤⑥	바나나요거트범벅②	밤식빵①②④⑤⑥⑯	
열량/단백질	343/20	402/18	364/15	377/18	392/16	296/11
요 일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	사과, 치즈②⑤	들깨연두부죽⑤	귤, 플레인요거트②	대구살당근죽⑤	홍시, 치즈②⑤	배, 두유⑤
점 심	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 콩비지백탕⑤⑩ 닭살단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥	사과올리브샌드위치①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①	
열량/단백질	375/16					
요 일	30일(월)					
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤					
점 심	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨					
오후간식	감말랭이,미숫가루②⑤					
열량/단백질	471/19					

2026년 11월은
고즈넉한 늦가을의 풍경과 함께
겨울의 냄새가 물씬 풍기는 달입니다.
쌀쌀한 바람이 몸을 움츠러들게 하지만
갈산친구들과 함께 따뜻하고 행복한 달이 되시길 바랍니다.

국공립갈산어린이집

❋ 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.
❋ '노란색 메뉴'가 있는 날은 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.
❋ 매월 제철식재료를 주제로 한 가정통신문과 어린이 활동지가 식단과 함께 제공됩니다.
❋ 위 식단은 이천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수일자: 26. 8. 24. 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	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품			
	고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어(참치)	전복	낙지
	노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

알레르기 유발식품	①난류 ②우유② 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.

2026년
11월
가정통신문

Recipe #11

돼지고기숙주덮밥





재료

가다랑어포 3g, 돼지고기 30g, 양파 10g, 표고버섯 3g, 팽이버섯 3g, 쪽파 1g, 달걀 10g, 쌀 50g, 숙주 15g, 소금 0.1g, 후춧가루 0.1g, 다시마 1g, 저염간장 1g, 물 30ml

만드는 방법



01 다시마 우린 물에 가다랑어포를 넣고 10분간 담갔다가 체에 거르고, 쌀로 밥을 짓는다.



02 돼지고기는 소금과 후춧가루로 밑간을 한 뒤 굽는다.



03 양파, 표고버섯, 팽이버섯은 채 썰고, 쪽파는 버섯 길이로 썬다.



04 육수에 저염간장을 넣어 한소끔 끓이다가 양파와 버섯을 넣고 끓인다.



05 다시 한 번 끓어오르면 쪽파와 달걀을 고루 풀어 넣고 젓지 말고 그대로 끓인다.



06 그릇에 밥을 담고, 돼지고기와 숙주를 올린 뒤 뜨거운 육수를 부어 마무리한다.

TiP. 다시마와 가다랑어포로 만든 육수를 사용하여 소금 사용량은 줄이고 맛은 살린다.

TiP. 쌀은 깨끗이 헹궈 물에 30분 동안 불린 뒤 냄비에 넣고 밥물을 맞춰 15분간 밥을 조리한다.

TiP. 부추, 꽈리고추와 같은 채소를 더해도 좋다.

[출처] 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 XI

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