이천시
어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (0~2세)

증포칸타빌2차어린이집
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	바나나, 치즈②⑤	가지죽	배, 플레인요거트②	달걀죽①	배, 치즈②⑤
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	백미밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 김구이 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	고구마버무리	삶은달걀①, 우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	애호박전①⑤⑥, 우유②	머핀①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	445/17	472/24	368/18	410/19	376/15
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나, 치즈②⑤	검은깨죽	샤인머스켓, 플레인요거트②	팽이버섯죽	샤인머스켓, 치즈②⑤
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	꼬마김밥①⑤⑬ 콩나물국⑤ 귤 백김치⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 김자반 백김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐감자, 우유②	스크램블에그①⑤	닭안심버터구이②⑤⑮, 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	411/17	386/13	297/16	401/20	401/16
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	바나나, 치즈②⑤	새우살채소죽⑨	배, 플레인요거트②	시금치죽	배, 치즈②⑤
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨
오후간식	파래새우살전①⑤⑥⑨	단호박찜, 우유②	어묵탕⑤⑥	바나나요거트범벅②	밤식빵①②④⑤⑥⑯
열량/단백질/칼슘	356/21	409/19	364/15	377/18	383/16
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	바나나, 치즈②⑤	들깨연두부죽⑤	샤인머스켓, 플레인요거트②	대구살당근죽⑤	샤인머스캣, 치즈②⑤
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 수육⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑮ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥	사과코울슬로샌드위치①②⑤⑥, 우유②	백설기
열량/단백질/칼슘	381/16	424/16	455/19	499/21	452/14
요일	30일(월)				
오전간식	바나나, 치즈②⑤				
중식	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨				
오후간식	찐감자, 우유②				
열량/단백질/칼슘	452/20				

※ 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 메뉴를 50% 이내로 변경하여 사용할 수 있습니다.
※ 위 식단은 이천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수일자: 26. 10. 26. 영양사: 서예진
※ 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

<식단의견 QR>

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)	낙지	전복	함박 스테이크	훈제오리찜	미트볼 구이	떡갈비
	노르웨이산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	소: 국내산 한우 돼지: 국내산	오리: 국내산	소: 국내산 한우 돼지: 국내산	돼지: 산 닭: 산

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.

증포칸타빌2차어린이집
031-637-1150