11월 식단표

11월 영유아식단표입니다.

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사:이광숙
발행일:2026. 10. 30.

2026년 11월 식단표

우리가 사랑하는 녹색 먹거리 표시입니다!
별빛어린이집은 아이들의 건강과 지속가능한 미래를 위해 안전하고 믿을 수 있는 녹색 먹거리를 사용하고 있습니다.
저탄소 (LOW CARBON) 농림축산식품부 | 유기농 (ORGANIC) 농림축산식품부 | 유기가공식품 (ORGANIC) 농림축산식품부 | 무농약 (PIONEER FOOD) 농림축산식품부

1~2세 일반형

일자	2일(월)	3일(화)	국내는 날 4일(수)	뿌리채소 5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	버섯채소죽⑤⑥	야채스프①②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①②⑤⑥	★샤인머스켓	★배	새우살죽⑤⑥⑨	우유②
점심	백미밥 황탯국①⑤⑥ 돼지고기조림①⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 등심탕수육②⑤⑥⑩⑫⑯ &탕수소스②⑤⑥⑫⑯⑱ 나트륨줄인단무지 과일주스	흑미밥 무챗국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	백미밥 근대된장국⑤⑥ 로제찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	잔치국수⑤⑥	우리쌀이들어간도팥호빵⑤⑥ &우유②	비요뜨초코링②⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥	
열량(kal)/단백질(g)	441/18	434/14	469/18	518/19	434/15	237/11
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	연두부계란죽①⑤⑥	★배	흰살생선죽⑤⑥	★샤인머스켓	단호박스프①②⑤⑥⑮⑯	두유⑤
점심	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 오리깻잎볶음⑤⑥ 상추유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 쑥갓된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨⑯	백미밥 청경채맑은국⑤ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤⑫⑯ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑯	수수밥 어묵국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	백미밥 청국장찌개⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 양배추나물무침 홍시깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	우유스틱브레드①②⑤⑥ &우유②	감자,단호박튀김⑤ &야쿠르트②	물만두⑤⑥⑩	베이컨크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	시리얼&우유②	
열량(kal)/단백질(g)	434/20	420/15	479/15	448/15	424/17	281/12
일자	**16일(월)**	**17일(화) 생일**	**18일(수)**	**19일(목) 전체견학**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	누룽지죽	★샤인머스켓	브로콜리스프①②⑤⑥⑮⑯	★배	늙은호박죽	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨	기장밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 수제치킨까스①⑤⑥⑮ &머스타드소스①⑤ 보코치니치즈샐러드② &드레싱①②⑤⑥ 배추김치⑨⑯	소고기표고버섯밥⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 배추김치⑨⑯	훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 꽃맛살메추리알샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑯ 과일푸딩	흑미밥 순두부백탕①⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 얼갈이된장무침⑤⑥ 홍시깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	달콤추러스①⑤⑥ &우유②	초코케익①②⑤⑥ &우유②	감자애호박수제비⑤⑥	팝콘스낵②⑤⑥ &피치요거트워터②⑤⑪	김가루후리가케주먹밥 ⑤⑥	
열량(kal)/단백질(g)	442/17	483/18	447/15	490/14	459/15	331/12
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**국내는 날 25일(수)**	**26일(목) 김장체험**	**뿌리채소 27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	소고기미역죽⑤⑥⑯	★배	옥수수스프①②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①②⑤⑥	★샤인머스켓	참치야채죽⑤⑥	우유②
점심	백미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 애호박달걀국① 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 통살민대구생선카츠⑤⑥ &타르타르소스①⑤ 블루베리무피클 과일주스	수수밥 안매운콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추전⑤⑥ 홍시깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 배무생채 배추김치⑨⑯	소고기덮밥 ①⑤⑥⑯⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡②⑤⑥&우유②	칼국수⑤⑥	삼색야채쏙쏙핫바①⑤ &야쿠르트②	★찐고구마&우유②	단호박핫도그 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	
열량(kal)/단백질(g)	455/20	424/16	460/17	434/17	417/15	274/15
일자	**뿌리채소 30일(월)**	**식단 안내**				
오전간식	무죽⑤⑥					
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑯					
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②					
열량(kal)/단백질(g)	441/18					

- 제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등
- 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.
- 식단은 원의 사정이나 시장수급등의 상황에 의해 변경될 수 있습니다.
- 식품알레르기 유발물질
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ⑳황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)
- 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토,포도등), 딱딱한 음식(콩,땅콩 등 견과류),찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공하고 있습니다.
- 원산지표기:교사용 배추김치-배추(국내산),고추가루(중국산)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)
국내는 날 나트륨 저감화의 날
어린이 기호식품 품질
인증 제품 우선 사용 권장
♥ 배식량 ½ 제공
★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 훈제오리
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	수입산			
	쌀-국내산	쌀-국내산	쌀-국내산	국내산	국내산	대두-국내산		한우	산	국내산	국내산	오리-국내산

수산물			식육·수산물 가공품					
고등어			탕수육함박스테이크	단호박핫도그(소시지)	물만두,너비아니	베이컨	참치(통조림)	크리비아(양태연육)
국내산			돼지-국내산	돼지-국내산	돼지-국내산	돼지-외국산	가다랑어-원양산	미국산

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사:이광숙
발행일:2026. 10. 30.

2026년 11월 식단표

우리가 사랑하는 녹색 먹거리 표시입니다!
별빛어린이집은 아이들의 건강과 지속가능한 미래를 위해 안전하고 믿을 수 있는 녹색 먹거리를 사용하고 있습니다.
저탄소 유기농 유기가공식품 무농약



3~5세 일반형

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	버섯채소죽⑤⑥	야채스프①②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①②⑤⑥	★샤인머스켓	★배	새우살죽⑤⑥⑨	우유②
점심	백미밥 황탯국①⑤⑥ 돼지고기조림①⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 등심탕수육②⑤⑥⑩⑫⑯ &탕수소스②⑤⑥⑫⑯⑱ 나트륨줄인단무지 과일주스	흑미밥 무챗국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	백미밥 근대된장국⑤⑥ 로제찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	잔치국수⑤⑥	우리쌀이들어간단팥호빵⑤⑥ &우유②	비요뜨초코링②⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	630/26	620/20	670/25	740/27	620/22	339/16
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	연두부계란죽①⑤⑥	★배	흰살생선죽⑤⑥	★샤인머스켓	단호박스프①②⑤⑥⑮⑯	두유⑤
점심	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 오리깻잎볶음⑤⑥ 상추유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 쑥갓된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨⑯	백미밥 청경채맑은국⑤ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤⑫⑯ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑯	수수밥 어묵국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	백미밥 청국장찌개⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 양배추나물무침 홍시깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	우유스틱브레드①②⑤⑥ &우유②	감자,단호박튀김⑤ ,케찹⑫&야쿠르트②	물만두⑤⑥⑩	베이컨크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	시리얼&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	620/28	600/21	684/21	640/21	606/24	401/17
일자	**16일(월)**	**17일(화) 생일**	**18일(수)**	**19일(목) 전체견학**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	누룽지죽	★샤인머스켓	브로콜리스프①②⑤⑥⑮⑯	★배	늙은호박죽	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨	기장밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 수제치킨까스①⑤⑥⑮ &머스타드소스①⑤ 보코치니치즈샐러드② &드레싱①②⑤⑥ 배추김치⑨⑯	소고기표고버섯밥⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 배추김치⑨⑯	훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 꽃맛살메추리알샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑯ 과일푸딩	흑미밥 순두부백탕①⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 얼갈이된장무침⑤⑥ 홍시깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	달콤추러스①⑤⑥ &우유②	초코케익①②⑤⑥ &우유②	감자애호박수제비⑤⑥	팝콘스낵②⑤⑥ &피치요거트워터②⑤⑪	김가루후리가케주먹밥 ⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	632/24	690/26	639/22	700/20	655/22	473/17
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목) 김장체험**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	소고기미역죽⑤⑥⑯	★배	옥수수스프①②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①②⑤⑥	★샤인머스켓	참치야채죽⑤⑥	우유②
점심	백미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 애호박달걀국① 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 통살민대구생선카츠⑤⑥ &타르타르소스①⑤ 블루베리무피클 과일주스	수수밥 안매운콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추전⑤⑥ 홍시깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 배무생채 배추김치⑨⑯	소고기덮밥 ①⑤⑥⑯⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡②⑤⑥&우유②	칼국수⑤⑥	삼색야채쏙쏙핫바①⑤ ,케찹⑫&야쿠르트②	★찐고구마&우유②	단호박핫도그 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	
열량(kcal)/단백질(g)	650/28	605/23	657/24	620/24	596/21	392/21

일자	30일(월)	식단 안내
오전간식	무죽⑤⑥	✔ 제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등 ✔ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ✔ 식단은 원의 사정이나 시장수급등의 상황에 의해 변경될 수 있습니다. ✔ 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함) ✔ 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토,포도등), 딱딱한 음식(콩,땅콩 등 견과류),찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공하고 있습니다. ✔ 원산지표기:교사용 배추김치-배추(국내산),고추가루(중국산)
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨⑯	
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	630/26	

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)
나트륨 저감화의 날
어린이 기호식품 품질
인증 제품 우선 사용 권장
♥ 배식량 ½ 제공
★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 훈제오리
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	수입산			
	쌀-국내산	쌀-국내산	쌀-국내산	국내산	국내산	대두-국내산		한우	산	국내산	국내산	오리-국내산

원산지 표기	수산물			식육·수산물 가공품					
	고등어			탕수육함박스테이크	단호박핫도그(소시지)	물만두,너비아니	베이컨	참치(통조림)	크라비아(명태연육)
	국내산			돼지-국내산	돼지-국내산	돼지-국내산	돼지-외국산	가다랑어-원양산	미국산

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사:이광숙
발행일:2026. 10. 30.

2026년 11월 식단표



3~5세 시간연장형

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	백미밥 다시마무챗국⑤ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 청경채맑은국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 홍시깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨⑯	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 순살아귀강정⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨⑯	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 채소계란말이①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯ 과일주스
열량(kal)/단백질(g)	427/22	392/20	388/19	411/15	430/15
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	백미밥 황탯국①⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑭⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	백미밥 달걀국① 미트볼조림⑤⑥⑩⑮ 감자채당근볶음⑤ 홍시깍두기⑨
열량(kal)/단백질(g)	390/14	393/19	414/12	379/17	419/12
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 버섯채소볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨	기장밥 돼지고기김치찌개③⑥⑨⑩ 스크램블에그①②⑤ 무나물⑤ 배추김치⑨⑯ 구이김	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑯	백미밥 애호박맑은국⑤ 소고기채소조림①⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑩ 오이무침 홍시깍두기⑨
열량(kal)/단백질(g)	401/17	415/23	390/17	410/21	415/18
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	백미밥 감잣국⑤ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑯	수수밥 쑥갓맑은국⑤ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 김자반 배추김치⑨⑯ 과일푸딩
열량(kal)/단백질(g)	402/15	395/18	389/17	387/16	435/18
일자	30일(월)	식단 안내			
저녁	백미밥 콩나물국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨⑯	✔ 제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 굴, 단감, 사과, 배 등 ✔ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ✔ 식단은 원의 사정이나 시장수급등의 상황에 의해 변경될 수 있습니다. ✔ 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함) ✔ 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토,포도등), 딱딱한 음식 (콩,땅콩 등 견과류),찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공하고 있습니다. ✔ 원산지표기:교사용 배추김치-배추(국내산),고추가루(중국산)			
열량(kal)/단백질(g)	414/18				

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	수입산			훈제오리
	쌀-국내산	쌀-국내산	쌀-국내산	국내산	국내산	대두-국내산		한우	산	국내산	국내산	오리-국내산
	수산물			식육·수산물 가공품								
	고등어			참치(통조림)		너비아니		미트볼	떡갈비	아귀강정		
	국내산			기타(원양산)		돼지-국내산		돼지고기-국내산	돼지-국내산	아귀-중국산		

조리실 영양사
2026년 10월 30일 오후 1:21