2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

발행처 : 샛별어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯	익힌파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	찐고구마/우유②	샤인머스켓	누룽지죽	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	온메밀소바③⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	377/12 580/19	413/21 601/31	554/18 817/26	355/18 546/28	428/16 624/24	

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수) 세계⑤	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱 /떠먹는요구르트②	찐감자/우유②	배	소고기죽⑤⑥⑯	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	블루베리요거트파르페②⑤	밤식빵①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	469/21 687/31	477/20 699/29	464/22 679/33	435/16 670/25	504/25 741/37	427/18 623/26

일자	16일(월) 차차반	17일(화)	18일(수)	19일(목) 생일식단	20일(금)	21일(토)
오전간식	채소스프②⑤⑥⑮⑯	익힌브로콜리스틱 /떠먹는요구르트②	찐고구마/우유②	샤인머스켓	열무된장죽⑤⑥	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	페스추리①②⑤⑥ /우유②	사과/우유②
열량/단백질	392/15 603/23	414/21 602/30	506/13 744/18	529/19 783/27	438/18 639/27	386/11 563/16

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수) 견학식단	26일(목)	27일(금) 상상력 국 없는 날	28일(토)
오전간식	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯	익힌당근스틱 /떠먹는요구르트②	찐감자/우유②	배	연두부죽⑤	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑯ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:사과	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식:알로에주스	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐밤/우유②	가정식 간식	버섯잡채⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	498/21 731/31	400/21 580/31	232/7 357/10	356/13 547/20	438/17 639/24	410/19 636/30

일자	30일(월)
오전간식	소고기스프 ①②⑤⑥⑮⑯
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	438/18 673/28

이달의 식재료 "미역"



- 철분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액 생성과 산소 운반을 돕고 건강 회복에 도움을 줌.
- 미끌거리는 알긴산 성분이 변비 예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.
- 미역 식단 : 소고기미역국

25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : ,배유빈

* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

원산지 표시	1~2세								3~5세								
	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국내산	한우/육우	국내산	한우/육우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산	중국산								원양산	원양산	국산
	참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스										
	다랑어	다랑어	명태	명태										
	원양산	원양산	원양산	원양산										

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣