2026년 11월 식단표 (1~2세)

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

발행처 : 예쁜어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목) 세계	6일(금)	7일(토)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	유부죽⑤	[당근죽]	배추된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ [돼지고기찜⑤⑥⑩] 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	달걀덮밥①⑤⑥⑱ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	배/우유②	찐단호박/우유②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	신 치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	사과/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	441/15	412/19	479/18	386/20	396/15	463/20
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루죽⑤⑥	청경채죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	소고기죽⑤⑥⑯	연두부죽⑤	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ [무조림⑤⑥] 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	치즈백김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	감귤/우유②	찐고구마/우유②	삶은달걀① [달걀스크램블①②⑤] /우유②	온메밀소바③⑤⑥	단감/우유②	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	384/19	469/17	461/24	470/18	452/23	426/18
일자	16일(월) 차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	브로콜리죽	열무된장죽⑤⑥	녹두찹쌀죽	타락죽②	동태살죽⑤⑥	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 [동태살맑은국⑤⑥] 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ [칼국수⑤⑥] 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	바나나/우유②	찐감자/우유②	양배추샌드위치①②⑤⑥ /보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배/우유②	사과/우유②
열량/단백질	389/17	401/18	411/15	400/19	373/18	412/15
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 상상 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단호박죽	율무죽	채소죽	황태죽①	우엉죽	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 숭늉 [도토리묵무침⑤⑥] 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	찐밤/우유②	연두부⑤	버섯잡채⑤⑥	감귤/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	390/17	388/19	301/14	408/17	368/15	410/19
일자	30일(월)					
오전간식	달걀죽①					
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	사과/우유②					
열량/단백질	459/20					

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 : 신 치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 박현수

* 식단 유형 : ㉮ 오전죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산				외국산	국가명( )	외국산	국가명( )	국내산	러시아	국내산
	참치캔	맛살	가쓰오부시	생선가스										
	다랑어	명태	다랑어	명태										
	원양산	러시아	원양산	러시아										

* 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

2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

발행처 : 예쁜어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
저 녁	쌀밥 브로콜리된장국⑤⑥ 달걀찜① 파프리카조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 사골미역국⑤⑥⑯ 두부참치볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 닭고기연근조림 ⑤⑥⑮ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 감자양팟국⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 콩나물김칫국⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미소된장국⑤⑥ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 쑥갓사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질	230/11 358/17	233/9 358/14	238/13 371/21	245/9 381/15	257/13 395/20	253/11 394/17
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
저 녁	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무된장국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 다시마양팟국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 황탯국①⑤⑥ 연두부맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 닭고기채소조림 ⑤⑥⑮ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨
열량/단백질	237/13 364/20	235/10 366/15	236/13 364/20	297/10 461/15	224/11 349/16	262/15 403/23
일자	16일(금)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
저 녁	쌀밥 새송이버섯국⑤⑥ 베이컨브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 채소들깻국⑤⑥ 돼지고기엿장구이 ⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 오믈렛①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질	280/11 435/16	266/13 414/20	301/11 464/17	217/9 339/14	248/13 382/21	283/14 440/22
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
저 녁	쌀밥 무챗국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 단감샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국①⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ [대구살양념찜⑤⑥] 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑮ 연두부찌개⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 온청포묵국⑤⑥ [온도토리묵국⑤⑥] 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 쪽파맑은국⑤⑥ 새우살오이볶음⑤⑨ 으깬두부무침⑤ 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질	241/9 373/13	303/11 466/17	228/14 350/22	232/14 356/21	283/13 439/20	235/13 366/20
일자	30일(월)					
저 녁	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨					
열량/단백질	283/12 435/18					

*** 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

* 영양사 : 박은빈

* 식단 유형 : ㉮ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단

* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

1~2세 / 3~5세

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내 산	국내 산	국내 산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내				외국산	국가명( )	외국산	국가명( )
	수산물			참치캔	맛살	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	명태	돼지고기					
	국내산	러시아	국내산	원양산	러시아	국내산					