2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

발행처 : 시립능동어린이집
영양사 : 유 서 연

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	샤인머스캣	누룽지죽	익힌파프리카스틱/플레인요쿠르트②	당근스프②⑤⑥⑮⑯	사과	쌀과자/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기비빔밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 미트볼①⑤⑥⑩⑫⑯ 어묵볶음(간장)⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩⑯/요구르트②	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	우동⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	377/14 585/21	412/19 599/27	424/14 656/22	405/20 628/31	387/15 560/22	397/16 616/25

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수) *생일파티*	12일(목) 세계	13일(금)	14일(토)
오전간식	배	어묵국밥⑤⑥	시리얼⑤/우유②	배	소고기죽⑤⑥⑯	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥⑩ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 취나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	생일케이크/과일샐러드	신치킨누들스프⑥⑮	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	442/21 646/30	469/17 691/25	377/18 580/28	486/18 752/28	353/20 548/31	427/18 623/26

일자	16일(월) 차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	샤인머스캣	열무된장국밥⑤⑥	바나나	야채죽	익힌브로콜리스틱/플레인요구르트②	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 돼지고기카레⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	감자범벅①⑤/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	구운도너츠①②⑤⑥/우유②	사과/우유②
열량/단백질	399/18 618/27	401/18 587/26	386/10 594/15	400/19 619/29	404/17 586/24	386/11 563/16

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	배	소고기국밥⑤⑥	단감	연두부죽⑤	감귤	쿠키①②⑤⑥/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기불고기 ⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 안매운돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 대구살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기곤드레밥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깻순나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	김치전⑤⑥⑨/매실차	잡채⑤⑥	달걀스크램블①②⑤/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	462/20 680/30	388/19 562/27	408/17 627/27	391/14 602/21	379/19 553/28	410/19 636/30

일자	30일(월)
오전간식	익힌당근스틱/치즈②
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	441/20 678/30

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 : 신치킨누들스프(닭고기국수)

* **토요보육식단 원산지** : 소고기(호주산), 콩나물(중국산), 이외 식자재의 원산지는 주중과 동일
* 식단 유형 : ㉗ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~4세는 백김치, 5세는 배추김치를 제공함

1~2세 / 3~5세

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

* **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 : 시립능동어린이집

영양사 : 유 서 연

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
저 녁	쌀밥 브로콜리된장국⑤⑥ 달걀찜① 파프리카조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부참치볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물김칫국⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 감자양팟국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 닭고기연근조림 ⑤⑥⑮ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	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 황탯국①⑤⑥ 연두부맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	소고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 다시마양팟국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	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 부추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 오믈렛①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 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 온청포묵국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	닭고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑮ 연두부찌개⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국①⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	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

* 식단 유형 : ㉑ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단

* 1~4세는 백김치, 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	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	국내산	한우/육우
		국내산	국내산	국내산				외국산	국가명( )	외국산	국가명( )
	수산물			참치캔	맛살	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	명태	돼지고기					
	국내산	러시아산	국내산	원양산	외국산	스페인, 아일랜드, 네덜란드 등					