2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 시립향남어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	감자죽	샤인머스캣	누룽지죽	익힌파프리카스틱/치즈②	흑임자죽	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채⑨ 백김치⑨/배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②	온메밀소바③⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②	샤인머스캣/두유⑤
열량/단백질	392/12 603/19	407/18 626/28	409/14 629/22	399/20 614/30	411/16 633/24	372/13 573/20

일자	9일(월)	10일(화) 세계	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	들깨죽	배	채소죽	바나나	소고기죽⑤⑥⑯	핑거스틱①②⑤⑥/우유②
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /우유②	신치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	찐고구마/우유②	블루베리요거트범벅②	연두부⑤/양념장⑤⑥	바나나/두유⑤
열량/단백질	462/21 711/33	336/18 517/28	475/18 731/28	447/16 687/25	398/21 612/33	449/20 691/30

일자	16일(월) 차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	타락죽②	샤인머스캣	열무된장죽⑤⑥	익힌브로콜리스틱/떠먹는요구르트②	두유현미죽⑤	쿠키①②⑤⑥/우유②
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	채소튀김⑤⑥/보리차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	페스추리①②⑤⑥ /우유②	샤인머스캣/두유⑤
열량/단백질	400/16 615/24	389/14 598/21	386/10 594/15	404/21 622/32	421/17 648/26	573/18 881/28

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 상상 국 없는 날	28일(토)
오전간식	연두부죽⑤	배	채소죽	단감	율무죽	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드② 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 파프리카무침 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 도토리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	녹두전⑤⑥⑩/매실차	찐밤/ 떡케이크/카스테라/ 바나나/요구르트②	버섯잡채⑤⑥	삶은달걀①/우유②	단감/두유⑤
열량/단백질	479/20 737/31	436/20 670/30	552/21 849/33	354/13 545/20	397/20 610/30	413/20 636/30

일자	30일(월)
오전간식	누룽지죽
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	458/18 704/28

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 : 신치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 박지혜
* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함
* 1~2세는 카스테라, 3~5세는 떡케이크를 제공함

1~2세 3~5세

원산지 표시	쌀 류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산				외국산	국가명( )	외국산	국가명( )	국내산	러시아산	국내산
	참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스	함박스테이크			* 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				
	다랑어	다랑어	연육	명태	소고기	돼지고기								
	원양산	인도네시아산	외국산	국내산	국내산	국내산								

2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

발행처 : 시립향남어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
저 녁	쌀밥 달걀찜① 파프리카조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	쌀밥 두부참치볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:꿀호떡②④⑤⑥	쌀밥 닭고기연근조림 ⑤⑥⑮ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:샤인머스캣	달걀볶음밥①⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:사과당근주스	쌀밥 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:떠먹는요구르트②	쌀밥 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 쑥갓사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
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 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:샤인머스캣	쌀밥 오리고기조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②	쌀밥 돼지고기찜⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:배	소고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스	쌀밥 연두부맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:떠먹는요구르트②	쌀밥 닭고기채소조림 ⑤⑥⑮ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨ 후식:요구르트②
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(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
저 녁	쌀밥 베이컨브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:바나나	쌀밥 돼지고기엿장구이 ⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:호빵⑤⑥	쌀밥 오믈렛①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:샤인머스캣	두부소보로덮밥⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스	쌀밥 닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:떠먹는요구르트②	쌀밥 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
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 두부양념조림⑤⑥ 단감샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:샤인머스캣	쌀밥 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:요구르트②	쌀밥 삼치구이⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:배	닭고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:배주스	쌀밥 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:떠먹는요구르트②	쌀밥 새우살오이볶음⑤⑨ 으깬두부무침⑤ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
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 소고기조림⑤⑥⑯ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:단감
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 : 박지혜
* 식단 유형 : ⑦ 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	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산				외국산	국가명( )	외국산	국가명( )
	수산물			참치캔	맛살	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	연육	돼지고기					
	국내산	러시아산	국내산	원양산	외국산	국내산					