2026년 11월 식단표 (12~35개월, 36~71개월)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 시립기아어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	익힌파프리카스틱 /치즈②	누룽지죽	샤인머스켓	당근죽	사과
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	온메밀소바③⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②
열량/단백질	377/14 585/21	412/19 599/27	424/14 656/22	405/20 628/31	387/15 560/22

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)세계	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나	청경채죽	배	소고기죽⑤⑥⑯	단감
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	(닭고기국수⑥⑮)	블루베리요거트범벅②	연두부⑤/양념장⑤⑥
열량/단백질	442/21 646/30	469/17 691/25	377/18 580/28	486/18 752/28	353/20 548/31

일자	16일(월)차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	익힌브로콜리스틱 /플레인요구르트②	열무된장죽⑤⑥	샤인머스켓	타락죽②	배
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜①p 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	밤만쥬①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	399/18 618/27	401/18 587/26	386/10 594/15	400/19 619/29	404/17 586/24

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	단감	채소죽	배	연두부죽⑤	바나나
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐단호박/우유②	녹두전⑤⑥⑩/매실차	버섯잡채⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	462/20 680/30	388/19 562/27	408/17 627/27	391/14 602/21	513/19 759/27

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)

* 영양사 : 임지연

원산지 표시	쌀류	배추김치		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	훈제오리	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산	외국산		치킨너겟 국산	국산					국산	러시아산	중국산

참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스
다랑어		명태	명태
원양산: 태평양		외국산	러시아산

* **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