2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 로뎀나무어린이집

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/배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	호빵⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	배/우유②	닭고기국수⑥⑮	사과/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	467/16 688/24	412/19 599/27	433/16 636/23	386/20 598/30	396/15 574/22	397/16 616/25

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 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	찐고구마/우유②	감귤/우유②	온메밀소바③⑤⑥	단감/우유②	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	424/24 618/35	469/17 691/25	421/19 613/27	470/18 727/28	452/23 666/34	427/18 623/26

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/배추김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	바나나/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배/우유②	사과/우유②
열량/단백질	399/16 618/25	401/18 587/26	402/15 583/22	400/19 619/29	374/18 541/25	386/11 563/16

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)싱싱 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단호박죽	율무죽	채소죽	황태죽①	우엉죽	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	연두부⑤/양념장⑤⑥	찐단호박/우유②	골드키위/우유②	버섯잡채⑤⑥	감귤/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	329/16 511/24	388/19 562/27	365/16 526/23	408/17 627/26	380/15 554/22	410/19 636/30

일자	30일(월)
오전간식	달걀죽①
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	페스추리①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	530/22 780/32

이달의식재료 "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
* 식단 유형 : ㊥ 오전죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

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

* 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