2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 시립구문천어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	익힌파프리카스틱/치즈②	채소죽/깍두기⑨	샤인머스켓/우유②	흑임자죽/배추김치⑨	샤인머스켓/두유⑤	시리얼⑤/우유②
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	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯/요구르트②	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	온메밀소바③⑤⑥	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) 이음교육 과학행사	11일(수)세계⑬	12일(목) 가족센터 견학	13일(금) 소방대피훈련	14일(토)
오전간식	바나나/플레인요구르트②	청경채죽/배추김치⑨	배/우유②	소고기죽⑤⑥⑯	배/두유⑤	들깨죽
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	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	신)치킨누들스프⑥⑮(닭고기국수⑥⑮)	블루베리요거트파르페②⑤	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 호키즈팜 봉사단 플로깅	17일(화)	18일(수) 비상대응훈련	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	익힌브로콜리스틱/플레인요구르트②	열무된장죽⑤⑥	샤인머스켓/우유②	타락죽②/배추김치⑨	샤인머스켓/두유⑤	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	페스추리①②⑤⑥/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) 생일잔치	26일(목)	27일(금)상상 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단감/플레인요구르트②	율무죽/깍두기⑨	배/우유②	연두부죽⑤/깍두기⑨	배/두유⑤	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:알로에주스	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	생일케이크①②⑤⑥/우유②	버섯잡채⑤⑥/요구르트②	달걀스크램블①②⑤/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	462/20 680/30	388/19 562/27	529/19 783/27	391/14 602/21	379/19 553/28	410/19 636/30

일자	30일(월) 목독이음터 견학
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 : 신)치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 임지연

* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

- 파란색으로 밑줄친 메뉴(소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기)를 먹지 못하는 영유아에게는 대체식으로 생선구이 또는 스크램블 에그가 제공됩니다.
- 분홍색 메뉴는 원에서 추가로 제공합니다.

열량/단백질	1~2세	3~5세
	441/20 678/30	678/30

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								국내산	러시아	국내산
	참치캔		가쓰오부시	맛살	생선가스									
	다랑어		다랑어	명태	명태									
	원양산:태평양		인도네시아	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