2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

발행처 : 시립도이장애전문어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	익힌파프리카스틱/치즈②	들깨감자죽	샤인머스캣	누룽지죽	플레인요구르트②	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 맑은장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 새우살무챗국⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	카스텔라①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	온메밀소바③⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	377/14 670/24	412/19 599/27	414/15 636/23	441/19 679/29	464/22 679/32	397/16 616/25

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 세계	13일(금)	14일(토)
오전간식	바나나	청경채죽	배	소고기죽⑤⑥⑯	시리얼⑤/우유②	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	닭고기볶음밥⑤⑥⑮ 근대청국장국⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	물만두⑤⑥⑩⑯	신)닭고기국수⑥⑮	잼식빵①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	443/21 671/32	469/17 691/25	342/15 526/22	431/18 664/27	537/22 792/33	427/18 623/26

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수) 차차	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	익힌브로콜리스틱/플레인요구르트②	열무된장죽⑤⑥	샤인머스캣	채소죽	사과	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	파인애플/우유②
열량/단백질	454/21 663/31	401/18 587/26	405/13 623/20	393/18 617/28	413/14 601/20	386/11 563/16

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수) 상상 국 없는 날	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	단감	브로콜리죽	배	단호박죽	시리얼⑤/우유②	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 연두붓국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	미니치즈빵①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	녹두전⑤⑥⑩/매실차	미역우동⑤⑥⑱	크림빵①②⑤⑥/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	459/20 671/30	389/19 564/27	451/17 693/25	359/15 552/23	467/19 684/28	410/19 636/30

일자	30일(월)
오전간식	익힌당근스틱/치즈②
점 심	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②
열량/단백질	494/23 725/33

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)닭고기국수

* 영양사 : 김영화

* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

1~2세 / 3~5세

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	녹두	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	녹두	볶음	호주산	국	한우/국내산	고등어	대구살	오징어
		국내산	국내산	국내산			외국산	조림	호주산	죽	한우/국내산	국내산	국내산	국내산
	참치캔	새우살	맛살	생선가스	돈가스									
	다랑어	새우	명태	명태	돼지고기									
	원양산	외국산	원양산	국내산	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