# 2026년 11월 식단표

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

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 익힌파프리카스틱<br>/치즈② | 누룽지죽 | 배 | 흙임자죽 | 샤인머스킷 |
| 점 심 | 쌀밥<br>소고기양팟국⑤⑥⑯<br>두부강정⑤⑥⑫<br>브로콜리무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 보리밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>삼색달걀말이①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 차조밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨ | 비빔밥⑤⑥<br>설렁탕⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 카스텔라①②⑤⑥<br>/우유② | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 유부초밥⑤⑥/둥굴레차 | 고구마①⑤ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 458/16 | 360/17 | 424/14 | 370/16 | 406/16 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수)세계 | 12일(목) | 13일(금) |
| 오전간식 | 배 | 청경채죽 | 샤인머스킷 | 소고기죽⑤⑥⑯ | 단감 |
| 점 심 | 쌀밥<br>순두부찌개①⑤⑥<br>오리고기구이⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지고기카레볶음<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>무나물<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>오믈렛①②⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>맛살채소전①⑤⑥⑧⑫<br>우엉볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 닭고기덮밥<br>①⑤⑥⑫⑮⑯<br>근대청국장국⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 버터식빵①②⑤⑥<br>/우유② | 연두부⑤ | (닭고기국수⑥⑮) | 요거트② | 양배추샌드위치<br>①②⑤⑥/우유② |
| 열량/단백질 | 398/19 | 340/15 | 377/18 | 486/18 | 498/24 |
| 일자 | 16일(월)차차 | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
| 오전간식 | 익힌브로콜리스틱<br>/플레인요구르트② | 열무된장죽⑤⑥ | 바나나 | 타락죽② | 배 |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박새우젓국⑨<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 보리밥<br>콩비지찌개⑤⑥⑨<br>달걀찜①<br>오이볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>소고기당면국⑤⑥⑯<br>두부피망조림⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭고기데리야끼볶음<br>⑤⑥⑮⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 돼지고기장조림비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>배추맑은국⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 치즈롤빵①②⑤⑥<br>/우유② | 꼬마주먹밥⑤/옥수수차 | 채소튀김⑤⑥/보리차 | 단호박①⑤ | 모닝빵①②⑤⑥<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 435/21 | 390/15 | 386/10 | 367/16 | 376/17 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금)상상<br>국 없는 날 |
| 오전간식 | 단감 | 율무죽 | 샤인머스킷 | 연두부죽⑤ | 감귤 |
| 점 심 | 쌀밥<br>맑은장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>무들깨나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 기장밥<br>달걀탕①⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭고기하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>숭늉<br>청포묵무침⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | 녹두전⑤⑥⑩/메밀차③ | 고구마② | 잔치국수⑤⑥ | 버터롤①②⑤⑥<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 462/20 | 368/20 | 316/12 | 405/16 | 374/16 |
| 일자 | 30일(월) | | | | |
| 오전간식 | 익힌당근스틱<br>/치즈② | | | | |
| 점 심 | 쌀밥<br>사골국⑯<br>생선가스①⑤⑥<br>배추된장나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 밤식빵①②⑤⑥<br>/우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 469/22 | | | | |

## 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 : 천유정
* 식단 유형 : ㉦ 주2회죽식형, 1~2세 식단

| 원산지 표시 | 쌀류 | 배추김치(백김치) | | 콩 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 소고기 (볶음·조림류) | | 소고기 (국·죽류) | | 수산물 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국산 | 배추 | 고춧가루 | 두부류 | 국산 | 국산 | 국산 | 외국산 | 호주산 | 국산 | 한우 | 고등어 | 명태·동태 | 오징어 |
| | | 국산 | 국산 | 국산 | | | | | | | | 국산 | 국산 | 국산 |
| | 참치캔 | 맛살 | 콩비지 | 생선가스 | | | | | | | | | | |
| | 다랑어 | 명태 | 콩 | 명태 | | | | | | | | | | |
| | 원양산 | 국산 | 국산 | 국산 | | | | | | | | | | |

* 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