2026년 11월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 :
시립동탄역센트럴상록어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	감귤	익힌파프리카스틱 /호상요구르트②	누룽지죽	샤인머스켓 /호상요구르트②	흑임자죽
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀찜① 소고기연근조림⑤⑥⑯ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②	온메밀소바③⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②
열량/단백질	377/14	412/19	424/14	405/20	387/15
일자	9일(월)	10일(화)세계	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나	익힌당근스틱 /호상요구르트②	청경채죽	배 /호상요구르트②	소고기죽⑤⑥⑯
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤	신치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	찐감자/우유②	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	442/21	469/17	377/18	664/25	353/20
일자	16일(월)차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	골드키위	익힌브로콜리스틱 /호상요구르트②	열무된장죽⑤⑥	샤인머스켓/ 호상요구르트②	타락죽②
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀오믈렛①②⑤ 오이무침 백김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	채소튀김⑤⑥/보리차	찐단호박/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	우유식빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	399/18	401/18	386/10	400/19	404/17
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)상상PY 국 없는 날
오전간식	단감	오이스틱 /호상요구르트②	연두부죽⑤	배 /호상요구르트②	닭고기죽⑤⑥
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	녹두전⑤⑥⑩/매실차	찐단호박/우유②	버섯잡채⑤⑥	촉촉한치즈케이크 ①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	462/20	388/19	408/17	391/14	379/19

일자	30일(월)
오전간식	배
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥
열량/단백질	441/20

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 : 오연주

* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세 식단

* 1~2세는 백김치 제공함

1~2세

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	러시아산	국내산
	참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스										
	다랑어	다랑어	명태	명태										
	원양산	원양산	러시아산	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