2026년 11월 식단표 (12~35개월)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 호수아이편한어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목) 세계	6일(금)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	유부죽⑤	[당근죽]	배추된장죽⑤⑥
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ [브로콜리볶음⑤⑥] 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐단호박 /우유②	배/우유②	(닭고기국수⑥⑮)	사과/우유②
열량/단백질	486/17	412/19	433/16	386/20	396/15

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	김가루죽⑤⑥	청경채죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	소고기죽⑤⑥⑯	연두부죽⑤
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ [무조림⑤⑥] 백김치	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ [고등어조림⑤⑥⑦] 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀① /우유②	찐고구마 /우유②	감귤/우유②	온메밀소바③⑤⑥	단감/우유②
열량/단백질	424/24	469/17	421/19	470/18	452/23

일자	16일(월) 차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	브로콜리죽	열무된장죽⑤⑥	녹두찹쌀죽	타락죽②	동태살죽⑤⑥
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 [동태살맑은국⑤⑥] 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 [소고기당면국⑤⑥⑯] 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	바나나/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배/우유②
열량/단백질	399/16	401/18	402/15	400/19	373/18

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 상상 국 없는 날
오전간식	단호박죽	율무죽	채소죽	황태죽①	우엉죽
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ [소불고기⑤⑥⑯] 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 숭늉 [도토리묵무침⑤⑥] 백김치⑨
오후간식	연두부⑤	찐밤 [찐단호박]/우유②	골드키위/우유②	버섯잡채⑤⑥	감귤/우유②
열량/단백질	326/16	388/19	365/16	408/17	380/15

일자	30일(월)
오전간식	달걀죽①
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	502/22

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 : 임지연
* 식단 유형 : ㉑-1 오전죽식형, 12~35개월 식단

원산지 표시	쌀 류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭 고 기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소 고 기 (국·죽 류)		수 산 물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산	국산								국산	러시아	국산
	참치캔	맛 살		가쓰오부시	생선가스									
	다랑어	명 태		다랑어	명 태									
	원 양	러시아		원 양	러시아									

* 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