# 2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

발행처 : 시립송린어린이집

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 익힌파프리카스틱<br>/치즈② | 누룽지죽 | 샤인머스캣 | 흑임자죽 | 바나나 |
| 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>배추김치⑨ | 차조밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 돼지고기장조림비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>부추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 찐단호박<br>/우유② | 유부초밥⑤⑥/둥굴레차 | 온메밀소바③⑤⑥ | 마들렌①②⑤⑥<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 377/14 585/21 | 412/19 599/27 | 424/14 656/22 | 405/20 628/31 | 404/17 586/24 |

| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) 세계 | 12일(목) | 13일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 청경채죽 | 단감 | 배 | 소고기죽⑤⑥⑯ | 배 |
| 점 심 | 쌀밥<br>순두부찌개①⑤⑥<br>오리고기구이⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>맛살채소전①⑤⑥⑧⑫<br>우엉볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭고기덮밥<br>①⑤⑥⑫⑮⑯<br>근대청국장국⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 양배추샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 롤케이크①②⑤⑥<br>/우유② | 신)닭고기국수⑥⑮ | 블루베리요거트파르페②⑤ | 연두부⑤/양념장⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 442/21 646/30 | 410/12 631/19 | 377/18 580/28 | 486/18 752/28 | 353/20 548/31 |

| 일자 | 16일(월) 차차 | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 익힌브로콜리스틱<br>/플레인요구르트② | 열무된장죽⑤⑥ | 샤인머스캣 | 타락죽② | 사과 |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박새우젓국⑨<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 보리밥<br>오징엇국⑤⑥⑰<br>달걀찜①<br>오이볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>갈비탕⑤⑥⑯<br>두부피망조림⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭고기데리야끼볶음<br>⑤⑥⑮⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 비빔밥⑤⑥<br>설렁탕⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 꼬마주먹밥⑤/옥수수차 | 찐감자<br>/우유② | 채소튀김⑤⑥/보리차 | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 호빵⑤⑥/우유② |
| 열량/단백질 | 399/18 618/27 | 401/18 587/26 | 386/10 594/15 | 400/19 619/29 | 387/15 560/22 |

| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) 상상 국 없는 날 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감 | 율무죽 | 배 | 연두부죽⑤ | 감귤 |
| 점 심 | 쌀밥<br>맑은장국⑤⑥<br>소고기바싹불고기<br>⑤⑥⑯<br>무들깨나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 기장밥<br>달걀탕①⑤⑥<br>대구살조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새우살하이라이스<br>②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>(숭늉)<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식:알로에주스 |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | 찐고구마<br>/보리차 | 녹두전⑤⑥⑩/매실차 | 버섯잡채⑤⑥ | 삶은달걀①<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 462/20 680/30 | 388/19 562/27 | 408/17 627/27 | 391/14 602/21 | 379/19 553/28 |

| 일자 | 30일(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 익힌당근스틱<br>/치즈② |
| 점 심 | 쌀밥<br>사골국⑯<br>생선가스①⑤⑥<br>배추된장나물⑤⑥<br>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
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

1~2세 3~5세

| 원산지 표시 | 쌀 류 | 배추김치(백김치) | | 콩 | 돼지고기 | 닭 고 기 | 오리고기 | 소고기 (볶음·조림류) | | 소 고 기 (국·죽 류) | | 수 산 물 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | 일본 | 러시아 | 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