2026년 11월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 시립동탄호수어린이집

● 색으로 표시된 식단은 알레르기 대체식품입니다

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)세계	6일(금)	7일(토)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	유부죽⑤	당근죽	배추된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 백김치⑨	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐단호박 /우유②	샤인머스캣/우유②	닭고기국수⑥⑮	사과/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	486/17	412/19	433/16	386/20	396/15	413/19
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루죽⑤⑥	청경채죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	소고기죽⑤⑥⑯	연두부죽⑤	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	치즈백김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨
오후간식	달걀스크램블①②⑤ /우유②	찐고구마 /우유②	배/우유②	온메밀소바③⑤⑥ [잔치국수⑤⑥]	단감/우유②	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	424/24	469/17	421/19	470/18	452/23	426/18
일자	16일(월)차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	브로콜리죽	열무된장죽⑤⑥	녹두찹쌀죽	타락죽②	동태살죽⑤⑥	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	수제비⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	생일케이크①②⑤⑥ 샤인머스캣/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배/우유②	사과/우유②
열량/단백질	399/16	401/18	529/19	400/19	373/18	412/15
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)상상 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단호박죽	율무죽	채소죽	황태죽①	우엉죽	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ [하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱] 숭늉 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨
오후간식	연두부⑤	찐단호박/우유②	배/우유②	버섯잡채⑤⑥	감귤/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	326/16	388/19	365/16	408/17	380/15	410/19
일자	30일(월)					
오전간식	달걀죽①					
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	502/22					

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 : 치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 임지연

* 식단 유형 : ㉱ 오전죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추		두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산		국내산								국내산	러시아산	국내산
	참치캔	맛살	가쓰오부시											
	다랑어	명태	다랑어											
	원양산	미국산	인도네시아											

* 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