# 2026년 11월 식단표 (1~2세)

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

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 익힌파프리카스틱<br>/치즈② | 누룽지죽 | 샤인머스켓 | [당근죽] | 사과 |
| 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 | 쌀밥⑤⑥<br>설렁탕⑯<br>소고기마파두부조림<br>⑤⑥⑯⑱<br>파프리카무침<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 찐단호박/우유② | 유부초밥⑤⑥/옥수수차 | 고구마샐러드①⑤ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 377/14 | 412/19 | 424/14 | 370/16 | 406/16 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수)세계⑮ | 12일(목) | 13일(금) |
| 오전간식 | 바나나 | 청경채죽 | 배 | 소고기죽⑤⑥⑯ | 단감 |
| 점 심 | 쌀밥<br>순두부찌개①⑤⑥<br>오리고기구이⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지고기카레볶음<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>무생채<br>백김치 | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>[고등어조림⑤⑥⑦]<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>맛살채소전①⑤⑥⑧⑫<br>우엉볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>근대청국장국⑤⑥⑩<br>닭고기볶음<br>①⑤⑥⑫⑮⑯<br>잔멸치볶음⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 양배추샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 찐고구마/우유② | (닭고기국수⑥⑮) | 블루베리요거트파르페②⑤ | 버터롤①②⑤⑥<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 442/21 | 469/17 | 377/18 | 486/18 | 426/18 |
| 일자 | 16일(월)차차 | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
| 오전간식 | 익힌브로콜리스틱<br>/플레인요구르트② | 열무된장죽⑤⑥ | 샤인머스켓 | 타락죽② | 배 |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박새우젓국⑨<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 보리밥<br>[동태살맑은국⑤⑥]<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 | 쌀밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>부추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 꼬마주먹밥⑤/옥수수차 | 찐감자/우유② | 채소튀김⑤⑥/매실차 | 단호박범벅①⑤ | 모닝빵①②⑤⑥<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 399/18 | 401/18 | 423/10 | 367/16 | 376/17 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금)상상<br>국 없는 날 |
| 오전간식 | 단감 | 율무죽 | 배 | 연두부죽⑤ | 감귤 |
| 점 심 | 쌀밥<br>맑은장국⑤⑥<br>[소불고기⑤⑥⑯]<br>무들깨나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 기장밥<br>달걀탕①⑤⑥<br>[대구살구이⑤⑥]<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>숭늉<br>새우살하이라이스볶음<br>②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>청포묵무침⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유<br>② | [찐단호박]/우유② | 녹두전⑤⑥⑩/옥수수차 | 매쉬드고구마② | 삶은달걀①<br>/우유② |
| 열량/단백질 | 462/20 | 388/19 | 372/17 | 382/14 | 367/19 |
| 일자 | 30일(월) | | | | |
| 오전간식 | 익힌당근스틱<br>/치즈② | | | | |
| 점 심 | 쌀밥<br>사골국⑯<br>생선가스①⑤⑥<br>배추된장나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | | | | |
| 열량/단백질 | 441/20 | | | | |

## 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 : 박정현
* 식단 유형 : ㉡ 주2회죽식형, 1~2세 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 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 배추 | 고춧가루 | 두부류 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 한우 | 고등어 | 명태·동태 | 오징어 |
| | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | 외국산 | 국가명( ) | 외국산 | 국가명( ) | 국내산 | 러시아산 | 국내산 |
| | 참치캔 | 맛살 | 생선가스 | | | | | | | | | | | |
| | 다랑어 | 명태 | 명태 | | | | | | | | | | | |
| | 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