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

2026년 11월 식단표 (0~2세, 3~5세)

발행처 :영양사 임지연

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	익힌당근스틱 /치즈②	누룽지죽	샤인머스켓	옥수수스프	샤인머스켓
점 심	쌀밥 순두부찌개①③⑤ 오리고기구이⑤ 쌈무⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무잿국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개③⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침 백김치⑨	쌀밥⑤⑥ 소고기설렁탕⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침 깍두기⑨
오후간식	물만두③⑥⑩⑮	단호박샐러드/우유②	약과/둥굴레차	우동③⑤⑨	호빵③⑥/우유②
열량/단백질	377/14 585/21	412/19 599/27	424/14 656/22	405/20 62₩₩8/31	387/15 560/22

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)세계⑤	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나	치즈죽	배	소고기죽⑤⑥⑯	배
점 심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 소고기미역국③⑥⑯ 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 숙주나물 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕③⑥⑩ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	감자샐러드/우유②	크림스파게티	견과류/짜요짜요	머핀/우유
열량/단백질	442/21 646/30	469/17 691/25	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	파프리카스틱 /플레인요구르트②	참치죽	샤인머스켓	타락죽②	샤인머스켓
점 심	쌀밥 애호맑은국② 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ③⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기장조림 계란국③⑥⑨ 감자채볶음 깍두기⑨
오후간식	물만두	고구마샐러드/우유②	감자튀김⑤⑥/보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	단팥빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	399/18 618/27	401/18 587/26	386/10 594/15	400/19 619/29	404/17 586/24

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)상상 국 없는 날
오전간식	바나나	야채죽	배	크림스프③	배
점 심	쌀밥 유부장국⑤⑥ 불고기⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①③⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물③⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ 애호박볶음 백김치③	쌀밥 돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	잼식빵①②⑤⑥ /우유②	찐단호박/우유②	미니핫도그/매실차	롤케이크/우유	삶은달걀
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	파프리카스틱 /치즈②
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동
열량/단백질	441/20 678/30

이달의식재료 "미역"



▶ 칼분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액 생성과 산소 운반을 돕고 건강 회복에 도움을 줌.
▶ 미끌거리는 알긴산 성분이 변비 예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.
▶ 미역 식단 : 소고기미역국

* 영양사 : 임지연
* 식단 유형 : ⑤ 주2회죽식형, 0~2세, 3~5세 식단
* 0~5세는 백김치를 제공함

원산지 표시	0~2세					3~5세								
	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	국내산	한우/육우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								노르웨이	러시아	원양산
	참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스										
	다랑어	다랑어	명태	명태										
	원양산	원양산	노르웨이	노르웨이										

* 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