▶경기도 어린이 건강과일 공급으로 인하여 과일이 변경될 수 있음을 안내드립니다.

2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 :시립리틀리안어린이집
발행일 : 26년 10월 30일 (금)

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목) 세계	6일(금)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	유부죽⑤	흑임자죽	배추된장죽⑤⑥
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:포도주스	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	호빵⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	샤인머스캣/우유②	신치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	사과/우유②
열량/단백질	467/16 688/24	412/19 599/27	433/16 636/23	386/20 598/30	396/15 574/22
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 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	찐고구마/우유②	배/우유②	온메밀소바③⑤⑥	단감/우유②
열량/단백질	424/24 618/35	469/17 691/25	421/19 613/27	470/18 727/28	452/23 666/34
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/배추김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	샤인머스캣/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배/우유②
열량/단백질	399/16 618/25	401/18 587/26	402/15 583/22	400/19 619/29	374/18 541/25
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 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	연두부⑤/양념장⑤⑥	찐밤/우유②	배/우유②	버섯잡채⑤⑥	감귤/우유②
열량/단백질	329/16 511/24	388/19 562/27	365/16 526/23	408/17 627/26	380/15 554/22
일자	30일(월)				
오전간식	달걀죽①				
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	페스추리①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질	530/22 780/32	1~2세		3~5세	

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 : ㉦ 오전죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

원산지 표시

쌀류	배추김치(백김치)		콩		돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
국내산	배추	고춧가루	두부류		국내산	국내산	국내산	외국산	호주산	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
	국내산	국내산	국내산									국내산	러시아산	국내산

참치캔	맛살	가쓰오부시	생선가스
다랑어	명태	다랑어	명태
원양산 (태평양)	외국산	원양산 (태평양)	외국산

* **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

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

2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

발행처 : 시립리틀리안어린이집
발행일 : 26년 10월 30일 (금)

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목)		6일(금)	
저 녁	쌀밥 브로콜리된장국⑤⑥ 달걀찜① 파프리카조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 사골미역국⑤⑥⑯ 두부참치볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 닭고기연근조림 ⑤⑥⑮ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 감자양팟국⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 콩나물김칫국⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	230/11	358/17	233/9	358/14	238/13	371/21	245/9	381/15	257/13	395/20
일자	9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
저 녁	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 무된장국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 다시마양팟국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 황탯국①⑤⑥ 연두부맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	237/13	364/20	235/10	366/15	236/13	364/20	297/10	461/15	224/11	349/16
일자	16일(금)		17일(화)		18일(수)		19일(목)		20일(금)	
저 녁	쌀밥 새송이버섯국⑤⑥ 베이컨브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 채소들깻국⑤⑥ 돼지고기엿장구이 ⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 오믈렛①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	280/11	435/16	266/13	414/20	301/11	464/17	217/9	339/14	248/13	382/21
일자	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저 녁	쌀밥 무챗국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 단감샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑮ 연두부찌개⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 온청포묵국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	241/9	373/13	303/11	466/17	228/14	350/22	232/14	356/21	283/13	439/20
일자	30일(월)									
저 녁	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨									
열량/단백질	283/12	435/18								

*** 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

* 영양사 : 박은빈
* 식단 유형 : ㉮ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

1~2세 | 3~5세

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	외국산	호주산	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산							
	수산물			참치캔	맛살	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	명태	돼지고기					
	국내산	외국산	국내산	원양산	외국산	외국산					