2026년 11월 식단표

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 :엄마사랑어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	익힌파프리카스틱/치즈②	누룽지죽	샤인머스켓	사과	사과
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:바나나	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	377/14	412/19	424/14	406/16	406/16
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)세계	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나	청경채죽	배	소고기죽⑤⑥⑯	배
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	치킨누들스프⑥⑮(닭고기국수⑥⑮)	블루베리요거트범벅②	연두부⑤
열량/단백질	442/21	469/17	377/18	486/18	350/20
일자	16일(월)차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	익힌브로콜리스틱/플레인요구르트②	열무된장죽⑤⑥	바나나	타락죽②	단감
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	생일케이크①②⑤⑥/오렌지주스	단호박범벅①⑤	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	399/18	401/18	513/19	367/16	376/17
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)상상 국 없는 날
오전간식	단감	율무죽	배	연두부죽⑤	감귤
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 숭늉 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	녹두전⑤⑥⑩/메밀차③	매쉬드고구마②	삶은달걀①/우유②
열량/단백질	462/20	388/19	372/17	382/14	367/19
일자	30일(월)				
오전간식	익힌당근스틱/치즈②				
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥				
열량/단백질	441/20				

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 : 치킨누들스프(닭고기국수)
* 영양사 : 임지연
* 식단 유형 : 유-1 주2회죽식형, 12~35개월 식단

원산지 표시	쌀 류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭 고 기	훈제오리(오리고기)	소고기(볶음·조림류)		소 고 기 (국·죽 류)		수 산 물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산	국산								노르웨이	러시아	국산
	참치캔	맛살	생선가스	치킨너겟	* 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									
	다랑어	명태	명태	치킨										
	원양산	러시아	러시아	국내산										