2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

발행처 : 시립자이별어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	샤인머스캣	흑임자죽	사과,샤인머스캣	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑭ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	온메밀소바③⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	403/14 620/22	412/19 599/27	424/14 656/22	405/20 628/31	387/15 560/22	397/16 616/25
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)세계	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루죽⑤⑥	청경채죽	배	소고기죽⑤⑥⑯	감귤,배	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑱ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨ [찾아오는동물원]	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ [고등어조림⑤⑥⑦] 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥/우유②	[고구마맛탕⑤]/우유②	치킨누들스프⑥⑮(닭고기국수⑥⑮)	[블루베리요거트범벅②]	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	471/22 689/31	469/17 691/25	377/18 580/28	486/18 752/28	353/20 548/31	427/18 623/26
일자	16일(월)차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	브로콜리죽	열무된장죽⑤⑥	샤인머스캣	타락죽②	배,샤인머스캣	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			수제비⑤⑥ [칼국수⑤⑥] 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	생일케이크①②⑤⑥ ,바나나/오렌지주스	사과/우유②
열량/단백질	388/15 597/23	401/18 587/26	386/10 594/15	400/19 619/29	404/17 586/24	386/11 563/16
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)상상 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단호박죽	율무죽	배	연두부죽⑤	바나나,배	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ [대구살구이⑤⑥] 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) [도토리묵무침⑤⑥] 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐밤/우유②	녹두전⑤⑥⑩/매실차	버섯잡채⑤⑥	[달걀스크램블①②⑤]/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	482/21 707/30	388/19 562/27	408/17 627/27	391/14 602/21	379/19 553/28	410/19 636/30
일자	30일(월)					
오전간식	달걀죽①					
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥					
열량/단백질	467/20 719/30					

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 : 박현수
* 식단 유형 : ㉑ 주2회죽식형, 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)		수산물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산	국산								국내산	러시아	국내산
	참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스	훈제오리									
	다랑어	다랑어	명태	명태	오리고기									
	원양선 태평양	원양선 태평양	러시아	러시아	국내산									

* **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