# 2026년 11월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 시립라온어린이집

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 치즈파프리카죽② | 샤인머스캣 | 누룽지죽 | 사과 | 흑임자죽 | 시리얼⑤/우유② |
| 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 | 비빔밥⑤⑥<br>설렁탕⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 우동⑤⑥<br>참치볶음⑤⑥<br>백김치⑨<br>후식:플레인요구르트② |
| 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 찐단호박/우유② | 유부초밥⑤⑥/둥굴레차 | 고구마샐러드①⑤ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>/우유② | 골드키위/두유⑤ |
| 열량/단백질 | 377/14 | 412/19 | 424/14 | 370/16 | 406/16 | 413/19 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수)세계⑮ | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
| 오전간식 | 김가루죽 | 배 | 청경채죽 | 소고기죽⑤⑥⑯ | 배 | 들깨죽 |
| 점 심 | 쌀밥<br>순두부찌개①⑤⑥<br>오리고기구이⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지고기카레볶음<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>무조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>맛살채소전①⑤⑥⑧⑫<br>우엉볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | <생일식단><br>쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>치킨너겟①⑤⑥⑮<br>잡채⑤⑥<br>깍두기⑨ | 치즈백김치볶음밥<br>②⑤⑥⑨<br>다시마챗국⑤⑥<br>달걀프라이①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 양배추샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 찐고구마/우유② | 치킨누들스프⑥⑮ | 블루베리요거트파르페②⑤ | 생일케이크①②⑤⑥<br>/사과주스② | 방울토마토⑫/우유② |
| 열량/단백질 | 442/21 | 469/17 | 377/18 | 486/18 | 350/20 | 426/18 |
| 일자 | 16일(월)차차 | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
| 오전간식 | 브로콜리죽 | 샤인머스캣 | 열무된장죽⑤⑥ | 배 | 타락죽② | 두유현미죽⑤ |
| 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 | 돼지고기장조림비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>배추맑은국⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수제비⑤⑥<br>[칼국수⑤⑥]<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치⑨<br>후식:플레인요구르트② |
| 오후간식 | 꼬마주먹밥⑤/옥수수차 | 찐감자/우유② | 채소튀김⑤⑥/보리차 | 단호박범벅①⑤ | 모닝빵①②⑤⑥<br>/우유② | 사과/우유② |
| 열량/단백질 | 399/18 | 401/18 | 386/10 | 367/16 | 376/17 | 412/15 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금)상상<br>국 없는 날 | 28일(토) |
| 오전간식 | 단호박죽 | 배 | 율무죽 | 감귤 | 연두부죽⑤ | 미숫가루⑤/우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>맑은장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>무들깨나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 기장밥<br>달걀탕①⑤⑥<br>대구살조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | <견학식단><br>소고기주먹밥⑤⑥⑯<br>미소국⑤⑥<br>단무지무침⑬<br>후식:포도주스 | 새우살하이라이스<br>②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>숭늉<br>청포묵무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 소고기볶음밥⑤⑥⑯<br>두부된장국⑤⑥<br>김자반⑤<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | 찐단호박/우유② | 녹두전⑤⑥⑩/메밀차③ | 매쉬드고구마② | 삶은달걀①<br>/우유② | 바나나/두유⑤ |
| 열량/단백질 | 462/20 | 388/19 | 372/17 | 382/14 | 367/19 | 410/19 |
| 일자 | 30일(월) | | | | | |
| 오전간식 | 달걀죽① | | | | | |
| 점 심 | 쌀밥<br>사골국⑯<br>생선가스①⑤⑥<br>배추된장나물⑤⑥<br>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 : ㉡ 주2회죽식형, 1~2세 식단

| 원산지 표시 | 쌀 류 | 배추김치(백김치) | | 콩 | 돼지고기 | 닭 고 기 | 오리고기 | 소 고 기 (볶음·조림류) | | 소 고 기 (국·죽 류) | | 수 산 물 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 배추 | 고춧가루 | 두부류 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 고등어 | 명태·동태 | 오징어 |
| | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | 외국산 | 호주산 | 외국산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 참치캔 | 맛살 | 생선가스 | | | | | | | | | | | |
| | 다랑어 | 명 태 | 명 태 | | | | | | | | | | | |
| | 원양산 | 국내산 | 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

# 2026년 11월 식단표 (시간연장형)

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

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 저 녁 | 쌀밥<br>브로콜리된장국⑤⑥<br>달걀찜①<br>파프리카조림⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 보리밥<br>사골미역국⑤⑥⑯<br>두부참치볶음⑤⑥<br>얼갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>부추맑은국⑤⑥<br>닭고기연근조림<br>⑤⑥⑮<br>무들깨나물⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 달걀볶음밥①⑤⑥<br>감자양팟국⑤⑥<br>표고버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 쌀밥<br>콩나물김칫국⑤⑥⑨<br>돼지고기두루치기<br>⑤⑥⑩<br>건파래무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>미소된장국⑤⑥<br>메추리알채소볶음<br>①⑤⑥<br>쑥갓사과무침⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 230/11 | 233/9 | 238/13 | 245/9 | 257/13 | 253/11 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
| 저 녁 | 쌀밥<br>숙주맑은국⑤⑥<br>닭고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑮⑱<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>무된장국⑤⑥<br>오리고기조림⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>시금치무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 소고기자장밥<br>②⑤⑥⑩⑮⑯<br>다시마양팟국⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 쌀밥<br>황탯국①⑤⑥<br>연두부맛살조림<br>①⑤⑥⑧⑫<br>근대나물⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 쌀밥<br>유부된장국⑤⑥<br>닭고기채소조림<br>⑤⑥⑮<br>방울토마토샐러드<br>②⑫<br>깍두기⑨ |
| 열량/단백질 | 237/13 | 235/10 | 236/13 | 297/10 | 224/11 | 262/15 |
| 일자 | 16일(금) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
| 저 녁 | 쌀밥<br>새송이버섯국⑤⑥<br>베이컨브로콜리볶음<br>⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 보리밥<br>채소들깻국⑤⑥<br>돼지고기엿장구이<br>⑤⑥⑩<br>열무무침⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 쌀밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>오믈렛①②⑤<br>고구마조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>콩나물국⑤⑥<br>아욱무침⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 쌀밥<br>부추된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>돼지고기볶음⑤⑥⑩<br>감자샐러드②<br>백김치⑨/배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 280/11 | 266/13 | 301/11 | 217/9 | 248/13 | 283/14 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
| 저 녁 | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>단감샐러드②<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 기장밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>소고기찹스테이크<br>⑤⑥⑫⑯<br>숙주무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>달걀국①⑤⑥<br>대구살구이⑤⑥<br>시래기나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭고기하와이언볶음밥<br>⑤⑥⑮<br>연두부찌개⑤⑥<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>온청포묵국⑤⑥<br>돼지고기브로콜리볶음<br>⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | 쌀밥<br>쪽파맑은국⑤⑥<br>새우살오이볶음⑤⑨<br>으깬두부무침⑤<br>백김치⑨/배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 241/9 | 303/11 | 228/14 | 232/14 | 283/13 | 235/13 |
| 일자 | 30일(월) | * 알레르기 유발식품 표시제<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게<br>⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두<br>⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 | | | | |
| 저 녁 | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥<br>소고기조림⑤⑥⑯<br>당근나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | * 영양사 : 박은빈<br>* 식단 유형 : ㉑ 시간연장형, 1~2세 식단<br>* 1~2세는 백김치 제공함 | | | | |
| 열량/단백질 | 283/12 | 1~2세 | | | | |

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