2026년 11월 식단표(1~2세,3~5세)

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

발행처 : 시립 지혜키움어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	익힌파프리카스틱/치즈②	누룽지죽	흑임자죽	샤인머스캣	사과	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 황태미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 쌀밥1/2 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:당근주스
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	온메밀소바③⑤⑥	호빵⑤⑥/우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	377/14 585/21	385/18 595/27	476/16 733/25	358/18 550/28	387/15 560/22	410/10 630/16

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)세계	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	바나나	청경채죽	두유현미죽⑤	배	감귤	카스텔라①②⑤⑥/우유②
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 후식:배주스
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	(닭고기국수⑥⑮)	블루베리요거트파르페②⑤	크로와상①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/두유⑤
열량/단백질	442/21 646/30	497/16 764/24	462/21 710/32	387/17 595/26	353/20 548/31	477/20 734/30

일자	16일(월)차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	익힌브로콜리스틱/플레인요구르트②	사과	타락죽②	샤인머스캣	배	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	생일식단 쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 파프리카무침 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 팝콘치킨①⑤⑥⑮ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	생일케이크①②⑤⑥/오렌지주스	채소튀김⑤⑥/보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	페스추리①②⑤⑥/우유②	사과/두유⑤
열량/단백질	399/18 618/27	476/15 737/24	421/11 648/17	367/18 565/27	404/17 586/24	432/14 665/21

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)상상 국 없는 날	28일(토)
오전간식	단감	율무죽	연두부죽⑤	배	감귤	핑거스틱①②⑤⑥/우유②
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스	돼지고기자장볶음밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	녹두전⑤⑥⑩/매실차	버섯잡채⑤⑥	꿀호떡②④⑤⑥/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	462/20 680/30	388/19 562/27	444/18 683/28	352/12 542/19	379/19 553/28	419/16 644/24

일자	30일(월)
오전간식	익힌당근스틱/치즈②
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	441/20 678/30

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 : 박지혜
* 식단 유형 : ㉮ 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		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	국내산	한우/육우	대구살 삼치	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								국내산	러시아	국내산
	참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스	미니돈가스	팝콘치킨								
	다랑어	다랑어	명태	명태	돼지고기	닭고기								
	원양산(태평양)	원양산(태평양)	러시아	러시아	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

시립 지혜키움 어린이집

식 단 안 내

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 식품알레르기

▸ 식품알레르기 유발식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴,전복,홍합)		⑲ 잣

▸ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함
▸ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인**
※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 합니다.

■ 식품알레르기 유발식품 대체(제거) 안내

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선 등 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요

[11월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리**]**
- 3일 단호박샐러드, 9일 순두부찌개, 13일 닭고기덮밥, 17일 감자범벅

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의**]**
- 4일 삼색달걀말이, 6일 메추리알장조림, 9일 양배추샌드위치, 12일 맛살채소전, 14일 달걀프라이, 17일 달걀찜, 20일 페스추리, 23일 프렌치토스트, 24일 달걀탕, 27일 삶은달걀, 달걀스크램블, 30일 생선가스

주의	대체
달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등

우유류

- 우유를 두유로 대체하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 적극 활용

주의	대체
유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

주의	대체
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등

대두

- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음

주의	대체
두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분	우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등

곡류(메밀)

- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인
- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함

주의	대체
밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김, 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 비타민 D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 추가
- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임

주의	대체
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체

고기류

- **철분 흡수 저하에 따른 빈혈**이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함

주의	대체
소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선 등

과채류

- 가열처리를 한 것 보다 **생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음**

주의	대체
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체

■ 11월 제철 식재료

▸ 과일류 : 감, 배, 사과, 키위 ▸ 채소류 : 단호박, 무, 배추, 브로콜리, 시금치

2026년 11월 식단표(1~2세,3~5세)

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

발행처 : 시립 지혜키움어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
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	쌀밥 미소된장국⑤⑥ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 쑥갓사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질	230/11 358/17	233/9 358/14	238/13 371/21	245/9 381/15	257/13 395/20	253/11 394/17
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
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	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 닭고기채소조림 ⑤⑥⑮ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨
열량/단백질	237/13 364/20	235/10 366/15	236/13 364/20	297/10 461/15	224/11 349/16	262/15 403/23
일자	16일(금)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
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	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질	280/11 435/16	266/13 414/20	301/11 464/17	217/9 339/14	248/13 382/21	283/14 440/22
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
저 녁	쌀밥 무챗국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 단감샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국①⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑮ 연두부찌개⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 온청포묵국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 쪽파맑은국⑤⑥ 새우살오이볶음⑤⑨ 으깬두부무침⑤ 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질	240/9 373/13	303/11 466/17	228/14 350/22	232/14 356/21	283/13 439/20	235/13 366/20

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 : ⑦ 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	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산							
	수산물			참치캔	맛살	베이컨					
	대구살 새우살	명태·동태	오징어	다랑어	명태	돼지고기					
	국내산	러시아	국내산	원양산 (태평양)	러시아	국내산					

시립 지혜키움 어린이집