2026년 11월 식단표 (1~2세)

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

발행처 : 시립우미린별빛어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	경기도과일 (샤인머스캣)	가자미죽⑤⑥	배	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	[견학식단] 베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 후식:포도주스	우동⑤⑥ 참치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	고구마샐러드①⑤	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	403/14	412/19	424/14	368/18	362/10	413/19
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수) 세계	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루죽⑤⑥	청경채죽	경기도과일(배)	소고기죽⑤⑥⑯	단감	들깨죽
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	치즈백김치볶음밥 ②⑤⑥⑨ 다시마챗국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	신치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	바나나/우유②	연두부⑤	방울토마토⑫/우유②
열량/단백질	471/22	469/17	377/18	478/18	350/20	426/18
일자	16일(월) 차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	참치죽	열무된장죽⑤⑥	경기도과일 (샤인머스캣)	타락죽②	경기도과일(배)	두유현미죽⑤
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	단호박범벅①⑤	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	사과/우유②
열량/단백질	395/16	401/18	386/10	367/16	376/17	412/15
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 성성 국 없는 날	28일(토)
오전간식	브로콜리죽	율무죽	경기도과일(배)	연두부죽⑤	감귤	미숫가루⑤/우유②
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 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐단호박 /우유②	녹두전⑤⑥⑩/메밀차③	매쉬드고구마②	달걀스크램블①②⑤ /우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	497/21	388/19	372/17	382/14	367/19	410/19

일자	30일(월)
오전간식	달걀죽①
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	467/20

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 : 신치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 김연진

* 식단 유형 : ㉰ 주3회죽식형, 1~2세 식단

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	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								국내산	러시아	국내산
	참치캔	맛살	생선가스	베이컨										
	다랑어	명태	명태	돼지고기										
	원양산		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