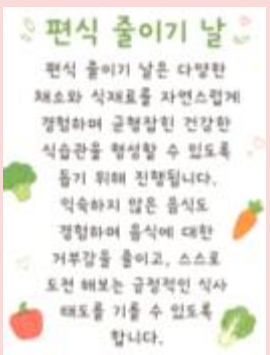
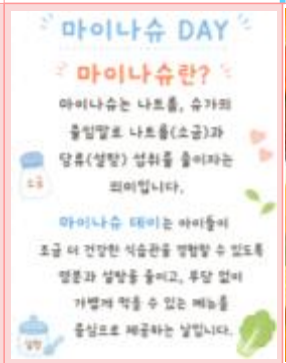
양벌 어린이집

2026년 11월 식단표 (만2-5세/일반형)

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
오전간식	떠먹는요구르트② 슬라이스아몬드	과일(귤)	달걀파죽①	과일(사과)/치즈②	과일(바나나)
점 심	쌀밥 건새우열무된장국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 느타리맑은국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 김자반볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 부추장국⑤⑥ 돈까스&소스①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 북어맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 순두부백탕⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫⑮⑯ 오이무침 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	들깨칼국수⑥	잼모닝빵/우유①②⑥	찐단호박/두유⑤	감자채전①⑤⑥	빵(소보로빵)/우유①②④⑥
영양소	656/27	613/25	688/30	603/29	656/25
원산지		소고기: 국내산 (한우)	오징어: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부-콩: 국내산 닭고기: 국내산
일자	9	10 찾아오는 동물	11 편식 줄이기 날	12	13 졸업사진 촬영(배려반)
오전간식	떠먹는요구르트② 건블루베리	과일(배)/우유②	연두부죽⑤	과일(단감)/치즈②	과일(사과)
점 심	쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 콩나물국⑤ 순살가자미구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치(깍두기)⑨	소보로채소비빔밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 맑은육개장⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑫	간장닭강정②⑤⑥⑮	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	떡(절편)/보리차⑤⑥
영양소	646/24	612/32	654/26	655/25	563/25
원산지	청국장)두부-콩: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	떡갈비)소고기: 국내산 (한우)	닭고기: 국내산 참치-다랑어: 원양산	소고기: 국내산 (한우)
일자	16	17 숲 놀이	18	19	20 가족운동회
오전간식	떠먹는요구르트② 슬라이스아몬드	과일(귤)	김가루채소죽	과일(배)/치즈②	씨리얼/우유②⑥
점 심	쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯⑱ 새송이버섯나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 유부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물무침 배추김치(깍두기)⑨	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 콘샐러드①⑤⑬ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 우동면국⑤⑥ 생선까스&소스①②⑤⑥ 양상추유자무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 무채맑은국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&양념된장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	감자수제비⑥	팬케이크/우유①②⑤⑥	찐고구마/두유⑤	삼색주먹밥⑤	떡(바람떡)/보리차
영양소	607/25	644/24	661/23	690/27	665/25
원산지	소고기: 국내산 (한우)	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산
일자	23 다름과 어울림	24	25	26 마이나슈데이	27 김장 체험
오전간식	떠먹는요구르트② 건블루베리	과일(사과)/우유②	시금치당근죽	채소스틱(토마토)/치즈②⑫	과일(단감)
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 숙주나물무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	소고기감자영양밥&양념장 ⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 채소전⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 삼치무조림⑤⑥ 들깨모듬버섯볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소된장국⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	쌀국수⑤⑥	군만두&양념장⑤⑥⑩	찐달걀/두유①⑤	소고기우엉주먹밥⑤⑥⑯	빵(머핀)/우유①②⑥
영양소	612/24	609/24	645/27	601/31	558/16
원산지	소고기: 국내산 (한우)	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산 (한우)	소고기: 국내산 (한우)	
일자	30				
오전간식	떠먹는요구르트② 슬라이스아몬드				
점 심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥				
영양소	632/27				
원산지	소고기: 국내산 (한우) 두부-콩: 국내산				







원산지	쌀 (밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀,현미)	배추김치	
		배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

[2026년 식단표 내 원산지 및 알레르기 표시 안내]

- 쌀(밥, 죽, 누룽지 등), 김치(배추, 고춧가루)의 경우 동일 원산지 사용 시 일괄로 표시합니다.
- 일괄표시 제외 축산물(6품목), 수산물(20품목), 농산물(3품목)은 해당일에 표시합니다.
- 식품알레르기 유발식품(19종)은 해당 식품을 포함한 메뉴에 번호로 표시합니다.
- 원산지 및 식품알레르기 표시는 사용하는 식재료에 따라 변동이 발생할 수 있습니다.