힐스숲토리 어린이집

2026년 11월 식단표(만0-2세)

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	떠먹는요구르트②	삼색채소죽	씨리얼/우유②⑥	과일(사과)/치즈②	어묵죽⑤⑥	수제고구마우유②
점 심	쌀밥 갈은건새우열무된장국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 느타리맑은국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 김자반볶음⑤ 백김치(깍두기)⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑱ 부추장국⑤⑥ 푸실리샐러드①⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 갈은북어맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 순두부백탕⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫⑮⑯ 오이무침 백김치(깍두기)⑨ *영어 놀이터	사골만둣국⑤⑥⑩⑯ 김가루주먹밥 백김치(깍두기)⑨
오후간식	들깨칼국수⑥	지원과일(배)/우유②	찐단호박/두유⑤	감자채전①⑤⑥	빵(카스테라)/우유①②⑥	
영양소	495/22	469/19	466/17	441/20	519/21	318/11
원산지		소고기:국내산(한우)		돼지고기:국내산	어묵-(어육):베트남산 순두부-콩:국내산 닭고기:국내산	떡국)소고기:국내산(한우)
일자	9	10	11 얼쑤데이	12	13	14
오전간식	떠먹는요구르트②	닭죽⑮	곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑯	과일(단감)/치즈②	연두부죽⑤⑥	칼슘두유⑤
점 심	쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물 백김치(깍두기)⑨	소보로채소비빔밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 백김치(깍두기)⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 오렌지주스 곡물과자 *귤 농장 (아람,하랑,해솔)	잡곡밥(차조) 맑은육개장⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 백김치(깍두기)⑨ *김장 데이	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 실파장국⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨
오후간식	※로제스파게티②⑥⑫	지원과일(샤인)/우유②	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	빵(소보로빵)/우유①②④⑥	
영양소	491/20	474/22	508/21	468/19	535/23	283/10
원산지	청국장)두부-콩:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 고등어:국내산	떡갈비)소고기:국내산(한우)	소고기:국내산(한우)7	연두부-콩:국내산 소고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	떠먹는요구르트②	갈은황태죽	과일(바나나)/우유②	지원과일(배)/치즈②	새우살죽⑨	수제딸기우유②
점 심	쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯⑱ 새송이버섯나물 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 유부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물무침 백김치(깍두기)⑨	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① ※콘샐러드①⑤⑬ 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 우동면국⑤⑥ 생선까스&소스①②⑤⑥ 양상추유자무침 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 무채맑은국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&양념된장⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨ *캠핑 데이	바지락살칼국수⑤⑥ 쌀밥1/2 백김치(깍두기)⑨
오후간식	감자수제비⑥	지원과일(배)/우유②	찐고구마/두유⑤	삼색납작김밥⑤	빵(크림빵)/우유①②⑥	
영양소	465/21	495/23	493/17	502/21	551/22	282/10
원산지	소고기:국내산(한우)	오리고기:국내산	돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	
일자	23	24	25	26 마이나슈데이	27	28
오전간식	떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	쌀과자/우유②	※채소스틱(토마토)/치즈②⑫	달걀죽①	칼슘두유⑤
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 숙주나물무침 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	소고기감자영양밥&양념장 ⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 채소전⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨ *찾아오는 동물친구들	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 삼치단호박조림⑤⑥ 들깨모듬버섯볶음⑤ 백김치(깍두기)⑨ *생태	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨ *생일잔치	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 맑은김칫국⑨ 백김치(깍두기)⑨
오후간식	비빔쌀국수⑤⑥	지원과일(샤인)/우유②	※찐달걀/두유①⑤	소고기우엉주먹밥⑤⑥⑯	생일케이크/우유①②⑥	
영양소	449/19	465/17	511/22	441/23	558/18	279/11
원산지	소고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	소고기:국내산(한우0 어묵-(어육):베트남산	소고기:국내산(한우)	소고기:국내산(한우)	햄-돼지고기:국내산 -닭고기:국내산
일자	30					
오전간식	떠먹는요구르트②					
점 심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 백김치(깍두기)⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥					
영양소	475/21					
원산지	소고기:국내산 두부-콩:국내산 맛살-꽃게:베트남산					

만 0-2세 적정 배식량
밥 80g, 국 90㎖, 주찬 35g, 부찬 25g

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

국공립 힐스 숲토리 어린이집

힐스숲토리 어린이집 2026년 11월 식단표(만0-2세/연장보육형)

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
저 녁	잡곡밥(찹쌀) 소고기미역국⑤⑥⑯ 달걀찜①② 열무나물 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 무채맑은국 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 단호박전⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 근대된장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 감자조림⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	닭살오이비빔밥⑤⑥⑮ 순두부된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 백김치(깍두기)⑨
영양소	271/13	278/13	287/13	292/12	300/14
원산지	소고기:국내산(한우)	소고기:국내산(한우)		돼지고기:국내산	닭고기:국내산 순두부-콩:국내산
일자	9	10	11	12	13
저 녁	잡곡밥(기장) 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 콩나물당근무침⑤ 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 달걀국① 떡갈비채소볶음⑤⑥⑯ 상추샐러드⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 참치찌개⑤⑥⑬ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑯⑱ 애호박맑은국 과일(귤) 백김치(깍두기)⑨
영양소	289/13	274/14	287/10	284/15	249/8
원산지	돼지고기:국내산	고등어:국내산	떡갈비)소고기:국내산(한우)	참치-다랑어:원양어산 닭고기:국내산	소고기:국내산(한우)
일자	16	17	18	19	20
저 녁	잡곡밥(찹쌀) 청경채된장국⑤⑥ 소고기버섯찜⑤⑥⑯ 숙주나물 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 얼갈이맑은국 오리구이&소스②⑤⑥ 유부채소볶음⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 새우살맑은국⑤⑥⑨ 연두부&양념장⑤⑥ 김구이 백김치(깍두기)⑨	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 백김치(깍두기)⑨
영양소	271/13	293/11	299/11	242/12	299/13
원산지	소고기:국내산(한우)	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	연두부-콩:국내산	돼지고기:국내산
일자	23	24	25	26	27
저 녁	잡곡밥(차조) 숙주맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 근대된장무침⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	쌀밥 감잣국 우민찌채소볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 버섯된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 백김치(깍두기)⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯ 달걀파국① 과일(배) 백김치(깍두기)⑨
영양소	262/13	267/12	277/11	269/16	270/9
원산지	소고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	소고기:국내산(한우) 어묵-(어육):원양어산		돼지고기:국내산
일자	30				
저 녁	잡곡밥(수수) 두부된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 백김치(깍두기)⑨				
영양소	294/16				
원산지	두부-콩:국내산 소고기:국내산(한우) 맛살-꽃게:베트남산				

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

국공립 힐스 숲토리 어린이집