발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

11월 식단표
(오전죽식형 만1~2세)

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

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	두부양파죽5,6/우유2	감자죽5,6/우유2	흰살생선무죽5,6/우유2	양송이스프2,5,6,15,16/우유2	닭살미역죽5,6,15/우유2
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 토마토소스배추김치9,12	수수밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 상추사과무침5,6 깍두기9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 백김치9	기장밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 깍두기9	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 토마토소스배추김치9,12
오후간식	빵류(모닝빵)1,2,5,6 &사과주스	과일(단감)&요구르트2 (+로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18)	단호박꿀찜 &유제품(우유)2	과일(배) &핫도그1,2,6,10,15,16	과일(사과) &치즈주먹밥2,5,6
열량(kcal)	429	393(+81)	410	443	455
단백질(g)	21	18(+2)	13	14	16
날짜	9(월)	10(화)♥몸보신데이♥	11(수)♥세계의맛♥	12(목)	13(금)♥견학식단♥
오전간식	단호박죽/우유2	두부버섯죽5,6/우유2	삼색채소죽5,6/우유2	쇠고기아욱죽5,6,16/우유2	배추들깨죽5,6/우유2
점 심	백미밥 곤대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 구구이5 백김치9	* 차조밥 꼬리곰탕5,6,16 연어스테이크5,6 배추나물5,6 깍두기9	나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 토마토소스배추김치9,12	수수밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 깍두기9	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(샤인머스캣주스)
오후간식	*카스테라1,2,5,6 &샤인머스캣주스	과일(배)&유제품(두유)2	찌고구마 &유제품(요구르트)2	과일(바나나) &삶은달걀1&보리차	과일(샤인머스캣) &빵류(머핀)1,2,5,6
열량(kcal)	459	481	468	408	392
단백질(g)	16	29	15	18	9
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)♥김장데이♥
오전간식	청경채죽5,6/우유2	닭살콩나물죽5,6,15/우유2	두부무죽5,6/우유2	*옥수수스프2,5,6,15,16/우유2	쇠고기채소죽5,6,16/우유2
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 토마토소스배추김치9,12	기장밥 안매운김칫국5,6,9 *오리훈제구이5,6 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드 1,2,5,6,8 백김치9	흑미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	* 백미밥 차돌된장국5,6,16 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 하얀무생채5,6 토마토소스배추김치9,12
오후간식	빵류(마들렌)1,2,5,6 &사과주스	과일(배)&유제품(요구르트)2 (+미니칼국수5,6)	찌감자 &유제품(두유)2	과일(샤인머스캣) &호빵1,2,5,6&우유2	과일(귤) &후리가케주먹밥5,6
열량(kcal)	405	437(+65)	467	437	451
단백질(g)	16	16(+2)	18	14	16
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날-	26(목)	27(금)♥생일식단♥
오전간식	두부양배추죽5,6/우유2	흰살생선당근죽5,6/우유2	시금치찹쌀죽5,6/우유2	쇠고기숙주죽5,6,16/우유2	미역죽5,6/우유2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 백김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 토마토소스배추김치9,12	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 깍두기9	차조밥 두부된장국5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 *가라아게1,5,6,15 잡채5,6 토마토소스배추김치9,12
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &샤인머스캣주스	과일(샤인머스캣)&유제품(요구르트)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	과일(배) &감자버터구이2,5,6	생일케이크1,2,5,6 &사과주스
열량(kcal)	444	450	465	398	502
단백질(g)	15	18	17	19	12
날짜	30(월)				
오전간식	닭살애호박죽5,6,15/우유2				
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9				
오후간식	빵류(크로와상)1,2,5,6 &유제품(두유)2				
열량(kcal)	426				
단백질(g)	20				



원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산
	식육·어육가공품												
	가라아게(생일식단)		돈까스		치킨텐더		떡갈비			어묵/꽃맛살			
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산		닭고기:국내산		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			연육일경우제외			

알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

***변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)**

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

11월 식단표
(오전죽식형 만3~5세)

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

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	두부양파죽5,6/우유2	감자죽5,6/우유2	흰살생선무죽5,6/우유2	양송이스프2,5,6,15,16/우유2	닭살미역죽5,6,15/우유2
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 토마토소스배추김치9,12	수수밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 상추사과무침5,6 깍두기9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 백김치9	기장밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 깍두기9	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 토마토소스배추김치9,12
오후간식	빵류(모닝빵)1,2,5,6 &사과주스	과일(단감)&요구르트2 (+로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18)	단호박꿀찜 &유제품(우유)2	과일(배) &핫도그1,2,6,10,15,16	과일(사과) &치즈주먹밥2,5,6
열량(kcal)	660	605(+124)	630	681	700
단백질(g)	33	27(+3)	20	21	25
날짜	9(월)	10(화)♥몸보신데이♥	11(수)♥세계의맛♥	12(목)	13(금)♥견학식단♥
오전간식	단호박죽/우유2	두부버섯죽5,6/우유2	삼색채소죽5,6/우유2	쇠고기아욱죽5,6,16/우유2	배추들깨죽5,6/우유2
점 심	백미밥 근대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 구구이5 백김치9	* 차조밥 꼬리곰탕5,6,16 연어스테이크5,6 배추나물5,6 깍두기9	나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 토마토소스배추김치9,12	수수밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 깍두기9	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(샤인머스캣주스)
오후간식	*카스테라1,2,5,6 &샤인머스캣주스	과일(배)&유제품(두유)2	찌고구마 &유제품(요구르트)2	과일(바나나) &삶은달걀1&보리차	과일(샤인머스캣) &빵류(머핀)1,2,5,6
열량(kcal)	707	740	720	627	602
단백질(g)	25	30	23	27	13
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)♥김장데이♥
오전간식	청경채죽5,6/우유2	닭살콩나물죽5,6,15/우유2	두부무죽5,6/우유2	*옥수수스프2,5,6,15,16/우유2	쇠고기채소죽5,6,16/우유2
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 토마토소스배추김치9,12	기장밥 안매운김칫국5,6,9 *오리훈제구이5,6 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드 1,2,5,6,8 백김치9	흑미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	* 백미밥 차돌된장국5,6,16 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 하얀무생채5,6 토마토소스배추김치9,12
오후간식	빵류(마들렌)1,2,5,6 &사과주스	과일(배)&유제품(요구르트)2 (+미니칼국수5,6)	찐감자 &유제품(두유)2	과일(샤인머스캣) &호빵1,2,5,6&우유2	과일(귤) &후리가케주먹밥5,6
열량(kcal)	624	655(+100)	718	672	694
단백질(g)	24	29(+3)	28	21	25
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날-	26(목)	27(금)♥생일식단♥
오전간식	두부양배추죽5,6/우유2	흰살생선당근죽5,6/우유2	시금치찹쌀죽5,6/우유2	쇠고기숙주죽5,6,16/우유2	미역죽5,6/우유2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 백김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 토마토소스배추김치9,12	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 깍두기9	차조밥 두부된장국5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 *가라아게1,5,6,15 잡채5,6 토마토소스배추김치9,12
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &샤인머스캣주스	과일(샤인머스캣)&유제품(요구르트)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	과일(배) &감자버터구이2,5,6	생일케이크1,2,5,6 &사과주스
열량(kcal)	683	693	716	612	772
단백질(g)	23	27	26	29	19
날짜	30(월)				
오전간식	닭살애호박죽5,6,15/우유2				
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9				
오후간식	빵류(크로와상)1,2,5,6 &유제품(두유)2				
열량(kcal)	655				
단백질(g)	30				



원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산
	식육·어육가공품												
	가라아게(생일식단)		돈까스		치킨텐더		떡갈비			어묵/꽃맛살			
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산		닭고기:국내산		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			연육일경우제외			

알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

11월 식단표
(야간연장형 만1~2세)

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

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	콩나물밥&양념장5,6 두부장국5,6 닭살양파볶음5,6,15 토마토소스배추김치9,12	* 돈육채소덮밥5,6,10 어묵국5,6 깍두기9	백미밥 쇠고기된장국5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 미역무침5,6 토마토소스배추김치9,12	기장밥 수제빗국5,6 두부달걀부침1,5,6 청경채나물5,6 백김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 삼치엿장조림5,6 감자채볶음5,6 토마토소스배추김치9,12
열량(kcal)	215	216	280	274	231
단백질(g)	10	9	12	9	9
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	채소볶음밥5,6 우동국물5,6 *돈육목살구이5,6,10 백김치9	차조밥 애호박된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 새우살맑은국5,6,9 삼색달걀찜1,5,6 숙주나물5,6 토마토소스배추김치9,12	수수밥 시금치된장국5,6 돈사태조림5,6,10 김자반5,6 깍두기9	* 안매운김치볶음밥5,6,9 쇠고기뭇국5,6,16 백김치9
열량(kcal)	215	250	210	217	203
단백질(g)	11	17	12	12	8
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	오므라이스1,5,6,12 미소장국5,6 어묵볶음5,6 깍두기9	* 쇠고기짜장라이스 2,5,6,10,15,16 감자양팟국5,6 토마토소스배추김치9,12	백미밥 설렁탕5,6,16 달걀팽이버섯전1,5,6 브로콜리숙회&참깨소스 1,2,5,6 백김치9	* 닭살채소덮밥5,6,15 청경채된장국5,6 토마토소스배추김치9,12	백미밥 두부백탕5,6 메추리알폭찹 1,5,6,12,16,18 무나물5,6 깍두기9
열량(kcal)	223	205	276	200	280
단백질(g)	9	8	9	10	14
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	* 다진쇠고기유부초밥 5,6,16 숙주맑은국5,6 토마토소스배추김치9,12	수수밥 달걀탕1,5,6 돈육당근조림5,6,10 애호박볶음5,6 깍두기9	* 쇠고기양배추덮밥5,6,16 된장찌개5,6 토마토소스배추김치9,12	차조밥 들깨무챗국5,6 가자미구이5,6 감자조림5,6 백김치9	* 닭살카레라이스 2,5,6,12,16,18 유부장국5,6 토마토소스배추김치9,12
열량(kcal)	211	262	202	223	204
단백질(g)	8	13	10	9	8
날짜	30(월)				
저 녁	잔치국수5,6 추가밥 쇠고기버섯조림5,6,16 토마토소스배추김치9,12				
열량(kcal)	250				
단백질(g)	13				



원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품						
	명태·동태	고등어	오징어	치킨너겟			어묵			
	러시아산	국내산	원양산	닭고기:국내산			연육일경우제외			

알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

***변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)**

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

11월 식단표
(야간연장형 만3~5세)

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

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	콩나물밥&양념장5,6 두부장국5,6 닭살양파볶음5,6,15 토마토소스배추김치9,12	* 돈육채소덮밥5,6,10 어묵국5,6 깍두기9	백미밥 쇠고기된장국5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 미역무침5,6 토마토소스배추김치9,12	기장밥 수제빗국5,6 두부달걀부침1,5,6 청경채나물5,6 백김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 삼치엿장조림5,6 감자채볶음5,6 토마토소스배추김치9,12
열량(kcal)	331	332	431	421	355
단백질(g)	15	14	18	14	14
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	채소볶음밥5,6 우동국물5,6 *돈육목살구이5,6,10 백김치9	차조밥 애호박된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 새우살맑은국5,6,9 삼색달걀찜1,5,6 숙주나물5,6 토마토소스배추김치9,12	수수밥 시금치된장국5,6 돈사태조림5,6,10 김자반5,6 깍두기9	* 안매운김치볶음밥5,6,9 쇠고기뭇국5,6,16 백김치9
열량(kcal)	330	385	323	334	312
단백질(g)	17	26	19	18	12
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	오므라이스1,5,6,12 미소장국5,6 어묵볶음5,6 깍두기9	* 쇠고기짜장라이스 2,5,6,10,15,16 감자양팟국5,6 토마토소스배추김치9,12	백미밥 설렁탕5,6,16 달걀팽이버섯전1,5,6 브로콜리숙회&참깨소스 1,2,5,6 백김치9	* 닭살채소덮밥5,6,15 청경채된장국5,6 토마토소스배추김치9,12	백미밥 두부백탕5,6 메추리알폭찹 1,5,6,12,16,18 무나물5,6 깍두기9
열량(kcal)	343	315	425	307	430
단백질(g)	14	12	15	25	21
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	* 다진쇠고기유부초밥 5,6,16 숙주맑은국5,6 토마토소스배추김치9,12	수수밥 달걀탕1,5,6 돈육당근조림5,6,10 애호박볶음5,6 깍두기9	* 쇠고기양배추덮밥5,6,16 된장찌개5,6 토마토소스배추김치9,12	차조밥 들깨무챗국5,6 가자미구이5,6 감자조림5,6 백김치9	* 닭살카레라이스 2,5,6,12,16,18 유부장국5,6 토마토소스배추김치9,12
열량(kcal)	325	402	310	343	314
단백질(g)	13	20	15	14	12
날짜	30(월)				
저 녁	잔치국수5,6 추가밥 쇠고기버섯조림5,6,16 토마토소스배추김치9,12				
열량(kcal)	385				
단백질(g)	20				



원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품					
	명태·동태	고등어	오징어		치킨너겟		어묵			
	러시아산	국내산	원양산		닭고기:국내산		연육일경우제외			

알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)