《 식단이용 안내사항 》

양주시 어린이.사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세
총 열량(kcal)	900	1,400
단백질(g)	20	25

- 양주시 어린이급식관리지원센터는 "2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침"에 따라 식단 작성
- 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%)
  : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ **아동복지시설: 매월 6일~11일** ■ **어린이집·유치원: 매월 20일~26일** **※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가**
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ **전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr**
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 **(예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림)** **※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능** ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 **(인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)** ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ **오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우**

대체가능 식품

식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내)
(그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)

밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
국	채소국	호박국, 근댓국, 감자부춧국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
	어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
부반찬	오이, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등	
김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등	
떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등	
빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등	
견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 건과일로 대체	
우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체	

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 **※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]**
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱀장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(멍게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
502	464	452	396	392	412
12	15	12	11	9	10

※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)
※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 또는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. **(외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다.)**
※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.
※제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]

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

11월 식단표

일반혼합형 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	바나나	감자죽5,6	귤	양송이스프2,5,6,15,16	배
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 백김치9	수수밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 상추사과무침5,6 백김치9 (+짜먹는 요플레)	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 백김치9 (+요구르트2)	기장밥 달걀양파국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 백김치9 (+큐브 치즈)	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 백김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6 &우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐단호박 &우유2	핫도그1,2,6,10,15,16	치즈주먹밥2,5,6 &우유2
열량(kcal)	411	394	435	400	428
단백질(g)	20	17	12	15	16
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥세계의맛♥	12(목)-생일잔치-	13(금)
오전간식	사과	두부버섯죽5,6	바나나	쇠고기아욱죽5,6,16	샤인머스켓
점 심	백미밥 곤대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 백김치9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 백김치9 (+과일 푸딩)	나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 백김치9 (+사과주스)	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 백김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 백김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &우유2	애호박전1,5,6	찐고구마 &우유2	생일케이크1,2,5,6 &우유2	후레쉬번1,2,5,6 &우유2
열량(kcal)	434	398	456	502	410
단백질(g)	16	14	14	12	16
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	배	닭살콩나물죽5,6,15	단감	당근스프2,5,6,15,16	배
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 백김치9	기장밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채 5,6,16 우엉조림5,6 백김치9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드 1,2,5,6,8 백김치9 (+요구르트2)	흑미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 백김치9 (+치즈 스틱)	백미밥 무채된장국5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 백김치9
오후간식	마들렌1,2,5,6 &우유2	미니칼국수5,6	찐감자 &우유2	호빵1,2,5,6&우유2	후리가케주먹밥5,6 &우유2
열량(kcal)	398	407	467	395	408
단백질(g)	16	16	17	14	15
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날-	26(목)	27(금)
오전간식	귤	흰살생선당근죽5,6	샤인머스켓	쇠고기숙주죽5,6,16	배
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 백김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 백김치9 (+짜먹는 요플레)	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 앙배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 백김치9 (+사과주스)	차조밥 두부된장국5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 백김치9	백미밥 황탯국5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 백김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	어묵탕5,6	시리얼5,6 &우유2	감자버터구이2,5,6	슈크림빵1,2,5,6 &우유2
열량(kcal)	392	397	468	397	444
단백질(g)	12	18	17	19	18
날짜	30(월)				
오전간식	사과				
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 백김치9				
오후간식	크로와상1,2,5,6 &우유2				
열량(kcal)	398				
단백질(g)	17				

<11월 제철식품>

▶ **배추, 무, 늙은 호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게**

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.

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	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

식육·어육가공품				
치킨너겟(생일식단)	돈까스	치킨텐더	떡갈비	어묵/꽃맛살
닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	쇠고기: 수입산 돼지고기: 국내산	연육일경우제외

공감 새빛데이트르어린이집

《 식단이용 안내사항 》

양주시 어린이.사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세
총 열량(kcal)	900	1,400
단백질(g)	20	25

- 양주시 어린이급식관리지원센터는 "2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침"에 따라 식단 작성
- 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%)
  : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ **아동복지시설: 매월 6일~11일** ■ **어린이집·유치원: 매월 20일~26일** **※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가**
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ **전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr**
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 **(예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림)** **※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능** ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 **(인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)** ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ **오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우**

대체가능 식품

식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내)
(그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)

밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
국	채소국	호박국, 근댓국, 감자부춧국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
	어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
부반찬	오이, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등	
김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등	
떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등	
빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등	
견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 건과일로 대체	
우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체	

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 **※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]**
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱀장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(멍게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
772	714	696	609	602	633
19	22	19	17	13	15

※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)
※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 또는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. **(외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다.)**
※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.
※제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]

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

11월 식단표

일반혼합형 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	바나나	감자죽5,6	귤	양송이스프2,5,6,15,16	배
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9 (+짜먹는 요플레)	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9 (+요구르트2)	기장밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9 (+큐브 치즈)	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6 &우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐단호박 &우유2	핫도그1,2,6,10,15,16	치즈주먹밥2,5,6 &우유2
열량(kcal)	632	606	655	615	658
단백질(g)	31	26	18	23	24
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥세계의맛♥	12(목)-생일잔치-	13(금)
오전간식	사과	두부버섯죽5,6	바나나	쇠고기아욱죽5,6,16	샤인머스켓
점 심	백미밥 근대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 배추김치9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 배추김치9 (+과일 푸딩)	나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 배추김치9 (+사과주스)	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &우유2	애호박전1,5,6	찐고구마 &우유2	생일케이크1,2,5,6 &우유2	후레쉬번1,2,5,6 &우유2
열량(kcal)	668	613	701	606	631
단백질(g)	24	22	21	28	24
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	배	닭살콩나물죽5,6,15	단감	당근스프2,5,6,15,16	배
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	기장밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채 5,6,16 우엉조림5,6 배추김치9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드 1,2,5,6,8 배추김치9 (+요구르트2)	흑미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 배추김치9 (+치즈 스틱)	백미밥 무채된장국5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9
오후간식	마들렌1,2,5,6 &우유2	미니칼국수5,6	찐감자 &우유2	호빵1,2,5,6&우유2	후리가케주먹밥5,6 &우유2
열량(kcal)	612	626	719	608	627
단백질(g)	24	25	26	21	23
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날-	26(목)	27(금)
오전간식	귤	흰살생선당근죽5,6	샤인머스켓	쇠고기숙주죽5,6,16	배
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9 (+짜먹는 요플레)	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 앙배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9 (+사과주스)	차조밥 두부된장국5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 황탯국5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	어묵탕5,6	시리얼5,6 &우유2	감자버터구이2,5,6	슈크림빵1,2,5,6 &우유2
열량(kcal)	603	610	720	610	683
단백질(g)	19	28	25	29	28

날짜	30(월)
오전간식	사과
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 배추김치9
오후간식	크로와상1,2,5,6 &우유2
열량(kcal)	612
단백질(g)	26

<11월 제철식품>

▶ **배추, 무, 늙은 호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게**

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.

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	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

식육·어육가공품				
치킨너겟(생일식단)	돈까스	치킨텐더	떡갈비	어묵/꽃맛살
닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	쇠고기: 수입산 돼지고기: 국내산	연육일경우제외

공립 새빛디에트르어린이집

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

11월 식단표

야간연장형 만1~2세_수산물대체

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 배추김치9 (+바나나)	수수밥 어묵국5,6 돈육단호박조림5,6,10 아욱나물5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기된장국5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 미역무침5,6 배추김치9	기장밥 수제빗국5,6 두부달걀부침1,5,6 청경채나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 찜닭5,6,15 감자채볶음5,6 배추김치9
열량(kcal)	255	237	280	274	249
단백질(g)	11	11	12	9	14
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	채소볶음밥5,6 우동국물5,6 돼지고기찹쌀구이5,6,10 배추김치9 (+요구르트2)	차조밥 애호박된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 닭살미역국5,6,15 삼색달걀찜1,5,6 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 시금치된장국5,6 돈사태조림5,6,10 김자반5,6 배추김치9	백미밥 뭇국5,6 동그랑땡전1,5,6,10 버섯볶음5,6 배추김치9
열량(kcal)	248	250	202	217	236
단백질(g)	12	17	10	12	11
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	오므라이스1,5,6,12 미소장국5,6 어묵볶음5,6 배추김치9 (+단감)	기장밥 감자양팟국5,6 쇠고기장똑똑이5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 설렁탕5,6,16 달걀팽이버섯전1,5,6 브로콜리숙회&참깨소스 1,2,5,6 배추김치9	흑미밥 청경채된장국5,6 닭살소금구이5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 두부백탕5,6 메추리알폭찹 1,5,6,12,16,18 무나물5,6 배추김치9
열량(kcal)	263	233	276	223	280
단백질(g)	10	9	9	14	14
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	다진쇠고기유부초밥 5,6,16 숙주맑은국5,6 시금치나물5,6 배추김치9 (+요구르트2)	수수밥 달걀탕1,5,6 돈육당근조림5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	백미밥 된장찌개5,6 쇠고기양배추볶음5,6,16 건파래무침5,6 배추김치9	차조밥 들깨무챗국5,6 돼지고기수육5,6,10 감자조림5,6 배추김치9	백미밥 닭곰탕5,6,15 잔멸치조림5,6 콩나물무침5,6 배추김치9
열량(kcal)	247	262	256	219	227
단백질(g)	10	13	9	8	12
날짜	30(월)				
저 녁	잔치국수5,6 추가밥 쇠고기버섯조림5,6,16 배추김치9 (+배)				
열량(kcal)	290				
단백질(g)	14				

<11월 제철식품>

▶ 배추, 무, 늙은호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게

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.

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	국내산 한우	국내산	국내산	국내산

수산물			식육·어육가공품		
명태·동태	고등어	오징어	치킨너겟	동그랑땡	어묵
러시아산	국내산	국내산	닭고기: 국내산	두부: 수입산 돼지고기: 수입산	연육일경우제외

공릉 새빛디에트르어린이집

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

11월 식단표

야간연장형 만3~5세_수산물대체

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 배추김치9 (+바나나)	수수밥 어묵국5,6 돈육단호박조림5,6,10 아욱나물5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기된장국5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 미역무침5,6 배추김치9	기장밥 수제빗국5,6 두부달걀부침1,5,6 청경채나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 찜닭5,6,15 감자채볶음5,6 배추김치9
열량(kcal)	390	364	431	421	383
단백질(g)	16	17	18	14	21
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	채소볶음밥5,6 우동국물5,6 돼지고기찹쌀구이5,6,10 배추김치9 (+요구르트2)	차조밥 애호박된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 닭살미역국5,6,15 삼색달걀찜1,5,6 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 시금치된장국5,6 돈사태조림5,6,10 김자반5,6 배추김치9	백미밥 뭇국5,6 동그랑땡전1,5,6,10 버섯볶음5,6 배추김치9
열량(kcal)	362	385	311	334	363
단백질(g)	18	26	15	18	16
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	오므라이스1,5,6,12 미소장국5,6 어묵볶음5,6 배추김치9 (+단감)	기장밥 감자양팟국5,6 쇠고기장똑똑이5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 설렁탕5,6,16 달걀팽이버섯전1,5,6 브로콜리숙회&참깨소스 1,2,5,6 배추김치9	흑미밥 청경채된장국5,6 닭살소금구이5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 두부백탕5,6 메추리알폭찹 1,5,6,12,16,18 무나물5,6 배추김치9
열량(kcal)	403	359	425	343	430
단백질(g)	15	13	15	22	21
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	다진쇠고기유부초밥 5,6,16 숙주맑은국5,6 시금치나물5,6 배추김치9 (+요구르트2)	수수밥 달걀탕1,5,6 돈육당근조림5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	백미밥 된장찌개5,6 쇠고기양배추볶음5,6,16 건파래무침5,6 배추김치9	차조밥 들깨무챗국5,6 돼지고기수육5,6,10 감자조림5,6 배추김치9	백미밥 닭곰탕5,6,15 잔멸치조림5,6 콩나물무침5,6 배추김치9
열량(kcal)	381	402	397	337	350
단백질(g)	15	20	14	13	18
날짜	30(월)				
저 녁	잔치국수5,6 추가밥 쇠고기버섯조림5,6,16 배추김치9 (+배)				
열량(kcal)	445				
단백질(g)	21				

<11월 제철식품>

▶ 배추, 무, 늙은호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게

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.

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	국내산 한우	국내산	국내산	국내산

수산물			식육·어육가공품		
명태·동태	고등어	오징어	치킨너겟	동그랑땡	어묵
러시아산	국내산	국내산	닭고기: 국내산	두부: 수입산 돼지고기: 수입산	연육일경우제외

공립 새빛디에트로어린이집