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) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 두부양파죽5,6 | 감자죽5,6 | 흰살생선무죽5,6 | 버섯죽5,6 | 닭살미역죽5,6,15 | 과일(바나나)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>애호박맑은국5,6<br>닭볶음탕5,6,15<br>콩나물무침5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>아욱된장국5,6<br>돼지고기수육&쌈장<br>5,6,10<br>상추사과무침5,6<br>배추김치9 | 쇠불고기덮밥5,6,16<br>미역국5,6<br>콘샐러드1,2,5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>달걀양팟국1,5,6<br>두부간장조림5,6<br>오이나물5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>감자된장국5,6<br>삼치구이5,6<br>세발나물무침5,6<br>배추김치9 | 양지쌀국수5,6,16<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵류(모닝빵)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(단감)&유제품(우유)2 | 찐단호박<br>&유제품(우유)2 | 과일(사과)<br>&핫도그1,2,6,10,15,16 | 과일(배)<br>&치즈주먹밥2,5,6 | |
| 열량(kcal) | 660 | 605 | 630 | 685 | 700 | 558 |
| 단백질(g) | 33 | 27 | 20 | 20 | 25 | 21 |
| 날짜 | 9(월) | 10(화) | 11(수)♥세계의맛♥ | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 단호박죽 | 두부버섯죽5,6 | 삼색채소죽5,6 | 쇠고기아욱죽5,6,16 | 배추들깨죽5,6 | 과일(단감)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>곤대된장국5,6<br>닭고기채소볶음<br>김구이5<br>깍두기9 | 차조밥<br>쇠고기탕국5,6,16<br>메추리알장조림1,5,6<br>배추나물5,6<br>깍두기9 | 나시고렝<br>(새우살숙주볶음밥)<br>1,5,6,9,18<br>미소장국5,6<br>춘권튀김5,6,10<br>배추김치9 | 수수밥<br>두부찌개5,6<br>훈제오리단호박조림5,6<br>시금치나물5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>버섯맑은국5,6<br>돈육짜장볶음<br>2,5,6,10,15,16<br>하얀무생채5,6<br>배추김치9 | 삼색나물비빔밥&양념장<br>5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 핫케이크1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(사과)&유제품(우유)2 | 찐고구마<br>&유제품(우유)2 | 과일(바나나)<br>&삶은달걀1&보리차 | 과일(귤)<br>&빵류(머핀)1,2,5,6 | |
| 열량(kcal) | 709 | 685 | 720 | 627 | 676 | 383 |
| 단백질(g) | 25 | 26 | 23 | 27 | 24 | 12 |
| 날짜 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 청경채죽5,6 | 닭살콩나물죽5,6,15 | 두부무죽5,6 | 당근죽5,6 | 쇠고기채소죽5,6,16 | 과일(귤)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>쑥갓어묵국5,6<br>삼색달걀찜1,5,6<br>유채나물된장무침5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>안매운김칫국5,6,9<br>쇠고기파프리카잡채<br>5,6,16<br>우엉조림5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>팽이된장국5,6<br>생선까스&소스<br>1,5,6,10,12,16,18<br>브로콜리꽃맛살샐러드<br>1,2,5,6,8<br>배추김치9 | 흑미밥<br>콩나물국5,6<br>닭살양파볶음5,6,15<br>청경채나물5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>무채된장국5,6<br>두부부침&양념장5,6<br>잔멸치볶음5,6<br>배추김치9 | 카레라이스<br>2,5,6,10,12,16,18<br>실파장국5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵류(마들렌)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(배)&유제품(우유)2 | 찐감자<br>&유제품(우유)2 | 과일(단감)<br>&호빵1,2,5,6&우유2 | 과일(바나나)<br>&후리가케주먹밥5,6 | |
| 열량(kcal) | 624 | 672 | 718 | 677 | 677 | 473 |
| 단백질(g) | 24 | 25 | 28 | 20 | 24 | 19 |
| 날짜 | 23(월) | 24(화) | 25(수)-국없는날- | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 두부양배추죽5,6 | 흰살생선당근죽5,6 | 시금치찹쌀죽5,6 | 쇠고기숙주죽5,6,16 | 바나나♥생일잔치♥ | 과일(단감)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>시금치된장국5,6<br>쇠고기애호박조림5,6,16<br>숙주나물5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>순살감자탕5,6,10<br>달걀채소볶음1,5,6<br>김자반5,6<br>배추김치9 | 하이라이스<br>2,5,6,10,12,15,16,18<br>치킨텐더1,2,5,6,15<br>양배추샐러드&드레싱<br>1,2,5,6<br>배추김치9 | 차조밥<br>두부된장국5,6<br>가자미무조림5,6<br>취나물볶음5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>미역국5,6<br>쇠불고기5,6,16<br>콩나물무침5,6<br>배추김치9 | 안매운깍두기볶음밥<br>5,6,9<br>유부장국5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 잼샌드위치1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(사인머스켓)<br>&유제품(우유)2 | 시리얼5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(배)<br>&감자버터구이2,5,6 | 생일케이크1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | |
| 열량(kcal) | 683 | 693 | 716 | 612 | 714 | 510 |
| 단백질(g) | 23 | 27 | 26 | 29 | 22 | 15 |
| 날짜 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 닭살애호박죽5,6,15 | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>배추된장국5,6<br>떡갈비구이5,6,10,16<br>느타리버섯나물5,6<br>깍두기9 | | | | | |
| 오후간식 | 빵류(크로와상)1,2,5,6<br>&유제품(우유)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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 노르웨이산 |

| 식육·어육가공품 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 치킨너겟(생일식단) | 돈까스 | 치킨텐더 | 떡갈비 | 어묵/꽃맛살 |
| 닭고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 | 쇠고기: 국내산<br>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.**

공립올빛어린이집

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) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 두부양파죽5,6 | 감자죽5,6 | 흰살생선무죽5,6 | 버섯죽5,6 | 닭살미역죽5,6,15 | 과일(바나나)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>애호박맑은국5,6<br>닭볶음탕5,6,15<br>콩나물무침5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>아욱된장국5,6<br>돼지고기수육&쌈장<br>5,6,10<br>상추사과무침5,6<br>배추김치9 | 쇠불고기덮밥5,6,16<br>미역국5,6<br>콘샐러드1,2,5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>달걀양파국1,5,6<br>두부간장조림5,6<br>오이나물5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>감자된장국5,6<br>삼치구이5,6<br>**or흰살생선구이5,6**<br>세발나물무침5,6<br>배추김치9 | 양지쌀국수5,6,16<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵류(모닝빵)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(단감)&유제품(우유)2 | **찐단호박**<br>&유제품(우유)2 | 과일(사과)<br>&핫도그1,2,6,10,15,16 | 과일(배)<br>&치즈주먹밥2,5,6 | |
| 열량(kcal) | 429 | 393 | 410 | 448 | 455 | 363 |
| 단백질(g) | 21 | 18 | 13 | 13 | 16 | 14 |
| 날짜 | 9(월) | 10(화) | 11(수)♥세계의맛♥ | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 단호박죽 | 두부버섯죽5,6 | 삼색채소죽5,6 | 쇠고기아욱죽5,6,16 | 배추들깨죽5,6 | 과일(단감)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>곤대된장국5,6<br>**닭고기**채소볶음<br>김구이5<br>깍두기9 | 차조밥<br>쇠고기탕국5,6,16<br>메추리알장조림1,5,6<br>배추나물5,6<br>깍두기9 | 나시고렝<br>(새우살숙주볶음밥)<br>1,5,6,9,18<br>미소장국5,6<br>춘권튀김5,6,10<br>배추김치9 | 수수밥<br>두부찌개5,6<br>훈제오리단호박조림5,6<br>시금치나물5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>버섯맑은국5,6<br>돈육짜장볶음<br>2,5,6,10,15,16<br>하얀무생채5,6<br>배추김치9 | 삼색나물비빔밥&양념장<br>5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 핫케이크1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(사과)&유제품(우유)2 | 찐고구마<br>&유제품(우유)2 | 과일(바나나)<br>&삶은달걀1&보리차 | 과일(귤)<br>&빵류(머핀)1,2,5,6 | |
| 열량(kcal) | 461 | 445 | 468 | 408 | 439 | 249 |
| 단백질(g) | 16 | 17 | 15 | 18 | 16 | 8 |
| 날짜 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 청경채죽5,6 | 닭살콩나물죽5,6,15 | 두부무죽5,6 | 당근죽5,6 | 쇠고기채소죽5,6,16 | 과일(귤)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>쑥갓어묵국5,6<br>삼색달걀찜1,5,6<br>유채나물된장무침5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>안매운김칫국5,6,9<br>쇠고기파프리카잡채<br>5,6,16<br>우엉조림5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>팽이된장국5,6<br>생선까스&소스<br>1,5,6,10,12,16,18<br>브로콜리꽃맛살샐러드<br>1,2,5,6,8<br>배추김치9 | 흑미밥<br>콩나물국5,6<br>닭살양파볶음5,6,15<br>청경채나물5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>무채된장국5,6<br>두부부침&양념장5,6<br>잔멸치볶음5,6<br>배추김치9 | 카레라이스<br>2,5,6,10,12,16,18<br>실파장국5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵류(마들렌)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(배)&유제품(우유)2 | 찐감자<br>&유제품(우유)2 | 과일(단감)<br>&호빵1,2,5,6&우유2 | 과일(바나나)<br>&후리가케주먹밥5,6 | |
| 열량(kcal) | 405 | 437 | 467 | 442 | 440 | 307 |
| 단백질(g) | 16 | 16 | 18 | 13 | 16 | 12 |
| 날짜 | 23(월) | 24(화) | 25(수)-국없는날- | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 두부양배추죽5,6 | 흰살생선당근죽5,6 | 시금치찹쌀죽5,6 | 쇠고기숙주죽5,6,16 | 바나나♥생일잔치♥ | 과일(단감)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>시금치된장국5,6<br>쇠고기애호박조림5,6,16<br>숙주나물5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>순살감자탕5,6,10<br>달걀채소볶음1,5,6<br>김자반5,6<br>배추김치9 | 하이라이스<br>2,5,6,10,12,15,16,18<br>치킨텐더1,2,5,6,15<br>양배추샐러드&드레싱<br>1,2,5,6<br>배추김치9 | 차조밥<br>두부된장국5,6<br>가자미무조림5,6<br>취나물볶음5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>미역국5,6<br>쇠불고기5,6,16<br>콩나물무침5,6<br>배추김치9 | 안매운깍두기볶음밥<br>5,6,9<br>유부장국5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 잼샌드위치1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(사인머스켓)<br>&유제품(우유)2 | 시리얼5,6<br>&유제품(우유)2 | 과일(배)<br>&감자버터구이2,5,6 | 생일케이크1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | |
| 열량(kcal) | 444 | 450 | 465 | 398 | 464 | 332 |
| 단백질(g) | 15 | 18 | 17 | 19 | 15 | 10 |
| 날짜 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 닭살애호박죽5,6,15 | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>배추된장국5,6<br>떡갈비구이5,6,10,16<br>느타리버섯나물5,6<br>깍두기9 | | | | | |
| 오후간식 | 빵류(크로와상)1,2,5,6<br>&유제품(우유)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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 노르웨이산 |

**식육·어육가공품**

| 치킨너겟(생일식단) | 돈까스 | 치킨텐더 | 떡갈비 | 어묵/꽃맛살 |
|---|---|---|---|---|
| 닭고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 | 쇠고기: 국내산<br>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.**

공립올빛어린이집