발행처	훈민어린이집	2026년 11월 식단표	여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행일	2026.11.01		
원 장	양혜령	대상 1~2세 / 유형 일반형	영양사 김수정, 이상렬

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	바나나	흑임자죽	단감	배	시리얼+우유②⑤⑥
점심	백미밥 들깨무챗국 닭봉조림⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 부추된장국③⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크로와상①②⑤⑥, 우유②	치즈주먹밥②⑤, 둥굴레차	찐고구마, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥
열량 / 단백질	423 / 14	451 / 18	474 / 15	380 / 16	419 / 14

일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	들깨죽	홍시(연시)	샤인머스캣	귤, 떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고등어구이③⑦ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국③ 돼지고기감채③⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국⑤ (안매운) 오리불고기③⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕③⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진옥수수치즈전①②⑤⑥, 보리차	쩐빵②⑤⑥, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티②⑤⑥, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤, 보리차
열량 / 단백질	388 / 17	446 / 17	456 / 18	394 / 14	433 / 18

일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	단감	귤	바나나	배	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 애호박맑은국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 +참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 쑥갓우동⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 사금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑱ 유부맑은국⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑱ 깍두기⑨	백미밥 사골팟국⑱ 새우채소전①⑤⑥⑨ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은(구운)달걀①, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	김가루주먹밥③⑥, 둥굴레차
열량 / 단백질	403 / 19	392 / 13	446 / 16	464 / 16	443 / 18

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	사과	치즈죽②	귤	샤인머스캣, 떠먹는요거트②	시리얼+우유②⑤⑥
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국③⑥ 치킨까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 삼치조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	채소주먹밥⑤, 둥굴레차	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐만두⑤⑥⑲, 보리차	꽈배기①②⑤⑥, 둥굴레차
열량 / 단백질	452 / 17	436 / 15	432 / 17	401 / 18	452 / 16

일자	30(월)
오전간식	배
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑨ 닭다리살구이⑤⑬ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 우유②
열량 / 단백질	410 / 17

▣ 알레르기 유발식품(식품의약품안전처)
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑬아황산류는 자연계, 특히 식물체 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품이나 발효 식품에도 들어가므로 식단표 알레르기 표시사항에는 제외하였습니다.
※ 알레르기 유발 식품은 제품별로 상이하므로 식품표시사항을 확인 후 표기해주시기 바랍니다.

▣ 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 4등분으로 작게 잘라 제공해주시기 바랍니다.

▣ 간식 제공시 질식 사고에 유의하여 필요에 따라 물 또는 차 종류의 음료를 함께 제공해주시기 바랍니다.

원산지 표시

농축산물	쌀(밥·죽·누룽지)			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	백미	흑미	찹쌀	국내산	수입산			
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	■ 한우 □ 육우 □ 젖소	( )산	(국내)산	(국내)산	(국내)산

콩류	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)
	(국내)산	(국내)산	(국내)산
	비지(콩)	콩죽(콩)	
	(국내)산	(국내)산	

수산물	고등어	명태·동태	삼치	새우살	
	(국내)산	(러시아)산	(국내)산	(베트남)산	( )산

배추김치	배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산

가공식품	탕수육	해물완자	미트볼	치킨까스	
	돼지고기:국산	오징어(칠레)산	돼지고기:국산 소고기:호주	닭고기:국산	

발행처	훈민어린이집	2026년 11월 식단표				여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management	
발행일	2026.11.01						
원 장	양혜령	대상	3~5세	유형	일반형	영양사	김수정, 이상렬

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	바나나	흑임자죽	단감	배	시리얼+우유②⑤⑥
점심	백미밥 들깨무챗국 닭봉조림③⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	짜장밥③⑥⑩ 달걀팟국① 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크로와상①②⑤⑥, 우유②	치즈주먹밥②⑤, 둥굴레차	찐고구마, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥
열량 / 단백질	651 / 22	693 / 27	729 / 23	584 / 25	645 / 22

일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	들깨죽	홍시(연시)	샤인머스캣	귤, 떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국⑤ 돼지고기감채③⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국⑤ (안매운) 오리불고기⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕③⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진옥수수치즈전①②⑤⑥, 보리차	찐빵②⑤⑥, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티②⑤⑥, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤, 보리차
열량 / 단백질	597 / 26	686 / 26	702 / 28	605 / 22	666 / 28

일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	단감	귤	바나나	배	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 애호박맑은국⑤ 간장닭갈비③⑥⑮ 브로콜리숙회 +참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 쑥갓우동⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 사금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑱ 유부맑은국⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑱ 깍두기⑨	백미밥 사골팟국⑯ 새우채소전①⑤⑥⑨ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은(구운)달걀①, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, 둥굴레차
열량 / 단백질	620 / 29	603 / 21	687 / 25	715 / 25	681 / 28

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	사과	치즈죽②	귤	샤인머스캣, 떠먹는요거트②	시리얼+우유②⑤⑥
점심	백미밥 얼갈이된장국③⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 치킨까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국③ 삼치조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	채소주먹밥⑤, 둥굴레차	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐만두③⑥⑩, 보리차	꽈배기①③⑥, 둥굴레차
열량 / 단백질	696 / 26	671 / 23	664 / 27	617 / 28	695 / 25

일자	30(월)
오전간식	배
점심	백미밥 새우살맑은국③⑨ 닭다리살구이⑤⑬ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②③⑥, 우유②
열량 / 단백질	631 / 27

▣ 알레르기 유발식품(식품의약품안전처)
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑬아황산류는 자연계, 특히 식물체 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품이나 발효 식품에도 들어가므로 식단표 알레르기 표시사항에는 제외하였습니다.
※ 알레르기 유발 식품은 제품별로 상이하므로 식품표시사항을 확인 후 표기해주시기 바랍니다.

▣ 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 4등분으로 작게 잘라 제공해주시기 바랍니다.

▣ 간식 제공시 질식 사고에 유의하여 필요에 따라 물 또는 차 종류의 음료를 함께 제공해주시기 바랍니다.

원산지 표시

농축산물	쌀(밥·죽·누룽지)			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	백미	흑미	찹쌀	국내산	수입산			
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	□ 한우 □ 육우 □ 젖소	■ 한우 □ 육우 □ 젖소	( )산	(국내)산	(국내)산

콩류	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)
	(국내)산	(국내)산	(국내)산
	비지(콩)	콩죽(콩)	
	(국내)산	(국내)산	

수산물	고등어	명태·동태	삼치	새우살	
	(국내)산	(러시아)산	(국내)산	(베트남)산	( )산

배추김치	배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산

가공식품	탕수육	해물완자	미트볼	치킨까스
	돼지고기:국산	오징어(칠레)산	돼지고기:국산 소고기:호주	닭고기:국산

식품의약품안전처 경기도 여주시 여주대학교 식생활안전관리원 여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터