발행처	점동어린이집
발행일	2026.10.30
원 장	심 지 순

2026년 11월 식단표

여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

대상	1~2세	유형	일반형	영양사	김수정, 이상렬

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)/ 7(토)예-심서아생일
오전간식	바나나	김가루찹쌀죽	배	단감	시리얼+우유②⑤⑥
점심	백미밥 들깨무챗국 닭봉조림⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ [추가:포도주스]	수수밥 부추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크로와상①②⑤⑥, 우유②	치즈주먹밥②⑤, 둥굴레차	찐고구마, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥
열량 / 단백질	423 / 14	435 / 18	467 / 15	387 / 16	419 / 14

일자	9(월) 관-허은솔생일	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	들깨죽	사인머스캣	키위	귤, 떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국⑤ (안매운)오리불고기⑤⑥ 브로콜리숙회 +참깨소스①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진옥수수치즈전①②⑤⑥, 보리차	찐빵②⑤⑥, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티②⑤⑥, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤, 보리차
열량 / 단백질	388 / 17	446 / 17	454 / 18	416 / 15	433 / 18

일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	단감	채소죽	배	바나나	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 애호박맑은국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 유부맑은국⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨ [추가:감귤주스]	차조밥 쑥갓우동⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 사금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골팟국⑯ 새우채소전①⑤⑥⑨ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은(구운)달걀①, 우유②	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, 둥굴레차
열량 / 단백질	381 / 18	431 / 17	464 / 16	466 / 17	443 / 18

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 고-이솔생일
오전간식	사과	치즈죽②	귤	홍시(연시), 떠먹는요거트②	시리얼+우유②⑤⑥
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 치킨까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 삼치조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	채소주먹밥⑤, 둥굴레차	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 보리차	고로케①⑤⑥, 둥굴레차
열량 / 단백질	452 / 17	436 / 15	432 / 17	402 / 18	420 / 16

일자	30(월)
오전간식	배
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑨ 닭다리살구이⑤⑮ 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			
	국내산	국내산	국내산	■ 한우 □ 육우 □ 젖소		국내산	국내산	국내산

수산물				
	고등어	명태·동태	오징어	전복
	국내산	러시아산	국내산	국내산

가공식품				
	탕수육	해물완자	미트볼	치킨까스
	돼지고기-국내산	오징어(외국산-페루, 칠레, 중국등)산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산

콩류	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)
	국내산(콩)	국내산(콩)	국내산(콩)
	비지(콩)	콩죽(콩)	
	국내산(콩)	국내산(콩)	

배추김치		
	배추	고춧가루
	국내산	국내산

식품의약품안전처 경기도 여주 여주대학교 식생활안전관리원 여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처	점동어린이집
발행일	2026.10.30
원 장	심 지 순

2026년 11월 식단표

여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

대상	3~5세	유형	일반형	영양사	김수정, 이상렬

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)/ 7(토) 예-심서아생일
오전간식	바나나	김가루찹쌀죽	배	단감	시리얼+우유②⑤⑥
점심	백미밥 들깨무챗국 닭봉조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ [추가:포도주스]	수수밥 부추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크로와상①②⑤⑥, 우유②	치즈주먹밥②⑤, 둥굴레차	찐고구마, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥
열량 / 단백질	645 / 22	669 / 27	718 / 23	595 / 25	645 / 22
일자	9(월) 관-허은솔생일	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	들깨죽	샤인머스캣	키위	귤, 떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국⑤ (안매운) 오리불고기⑤⑥ 브로콜리숙회 +참깨소스①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진옥수수치즈전①②⑤⑥, 보리차	찐빵②⑤⑥, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티②⑤⑥, 둥굴레차	잔멸치주먹밥⑤, 보리차
열량 / 단백질	597 / 26	686 / 26	699 / 28	640 / 23	666 / 28
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	단감	채소죽	배	바나나	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 애호박맑은국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 유부맑은국⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨ [추가:감귤주스]	차조밥 쑥갓우동⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골팟국⑯ 새우채소전①⑤⑥⑨ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은(구운)달걀①, 우유②	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, 둥굴레차
열량 / 단백질	585 / 28	663 / 26	715 / 25	717 / 25	681 / 28
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 고-이솔생일
오전간식	사과	치즈죽②	귤	홍시(연시), 떠먹는요거트②	시리얼+우유②⑤⑥
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 하얀무생채 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 치킨까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 삼치조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	채소주먹밥⑤, 둥굴레차	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 보리차	고로케①⑤⑥, 둥굴레차
열량 / 단백질	687 / 26	671 / 23	664 / 27	619 / 28	652 / 24
일자	30(월)				
오전간식	배				
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑨ 닭다리살구이⑤⑮ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 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

	쌀(밥·죽·누룽지)			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
농축산물	백미	흑미	찹쌀	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	■ 한우 □ 육우 □ 젖소		국내산	국내산	국내산
수산물	고등어		명태·동태		오징어	전복		
	국내산		러시아산		국내산	국내산		
가공식품	탕수육		해물완자		미트볼	치킨까스		
	국내산		오징어(외국산-페루, 칠레, 중국등)산		돼지고기-국내산	닭고기-국내산		

콩류	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)
	국내산(콩)	국내산(콩)	국내산(콩)
	비지(콩)	콩죽(콩)	
	국내산(콩)	국내산(콩)	
배추김치	배추		고춧가루
	국내산		국내산

식품의약품안전처 경기도 여주 CITY OF YEOJU 여주대학교 식생활안전관리원
여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단 안내

여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

▣ 칼로리 권장량 (2025 한국인영양섭취기준)

구 분	1~2세	3~5세
하루 필요 추정 열량	900Kcal	1,400Kcal
하루 권장 단백질	20g	25g

▣ 테마식단

주 제	설 명
자연식품	주 3회 이상 자연식품을 제공
제철식품	매월 제철 식품 중 1개의 식품을 메뉴에 반영하여 제공
여주 특산물	여주시의 특산물인 쌀, 고구마, 참외, 가지, 땅콩 등을 메뉴에 반영하여 제공 ※ 매일 제공되는 쌀은 표시에서 제외
유제품	매일 유제품(우유, 호상요구르트, 치즈 등) 제공 ※ 유제품 및 주스 제공 시 가급적 저당 제품 사용 권장
생일식단	어린이들의 생일을 축하하기 위한 식단으로 행사에 맞추어 식단 이용 가능
추가 메뉴	일품식(수요일) 제공으로 식판 1칸이 비어 선택적으로 추가제공 할 수 있는 메뉴 구성 ※ 추가 메뉴 제공을 원치 않는 시설은 가정으로 배포 전 메뉴명 삭제하여 배포

▣ 11월 제철식품

과일류	채소류	해산물
사과, 유자, 배, 귤, 석류	배추, 무, 늙은호박	굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼, 과메기



▶ 이달의 제철 식품 "**배추**"를 소개합니다.

배추는 수분함량이 약 95%로 매우 높아 원활한 이뇨작용을 도와주며, 열량은 낮고 식이섬유 함유량은 많아 장의 활동을 촉진해 변비 예방에 효과적입니다. 또한, 칼슘, 칼륨, 인 등의 무기질과 비타민C가 풍부해 감기 예방과 치료에도 효과적입니다. 특히 배추의 푸른 잎에는 비타민 A의 전구체인 베타카로틴이 많이 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 줍니다.

출처: 네이버 지식백과-우수 식재료 디렉토리

▶ **배추**에는 어떤 영양소가 들어있을까요?

(100g 당 함량)

영양성분	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (μg)	비타민C (mg)	비타민B1 (mg)	비타민B2 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
함량	15.00	1.25	0.06	14.00	15.13	0.02	0.05	52.00	0.36

출처: 식품의약품안전처-식품영양성분 데이터베이스