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

2026년 11월 1~2세 식단표<죽간식>

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	치즈단호박죽②	쇠고기청경채죽⑯	달걀노른자배추죽①	두부참깨죽⑤	닭살버섯죽⑮	오곡무죽
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 백김치	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 백김치	흑미밥 수제비⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 백김치	간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 부추맑은국 단호박튀김⑤⑥ 백김치
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 우유②	★찐단호박, 우유②	★(제철과일)배, 두유⑤	★(제철과일)단감, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑥⑩, 액상요구르트②	
	열량/단백질/칼슘	436/15/173	417/18/205	422/15/132	426/17/159	446/13/111	367/10/74
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	근대죽	연두부시금치죽⑤	김가루채소죽	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기당근죽⑯	검은콩죽⑤
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 어묵연근조림⑤⑥⑧ 콩나물당근무침⑤ 백김치	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	게살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑧ 다시마무챗국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 백김치	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 백김치	채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 백김치
	오후간식	쌀국수⑯, 짜먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★(제철과일)샤인머스캣 , 치즈②	★(제철과일)바나나, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	438/16/191	455/17/184	446/16/189	436/20/178	435/16/126	359/13/179
3주	날짜	16	17	18	19(11월 생일잔치)	20	21
	오전간식	차조김죽	달걀노른자연근죽①	흰살생선찹쌀죽 (쇠고기찹쌀죽⑯)	다시마애호박죽	고구마죽	순두부느타리버섯죽⑤
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양배추사과무침①⑤ 백김치	기장밥 들깨무챗국 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑨ 백김치	돼지고기잡채밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 연근샐러드(참깨소스)①⑤ 백김치	흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 오리훈제구이+ 머스타드소스①⑤ 양배추당근볶음⑤ 백김치	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 백김치	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 으깬고구마범벅①⑤ 백김치
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 우유②	★찐감자, 우유②	★(제철과일)배, 액상요구르트②	★(제철과일)배, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	445/13/156	419/15/168	444/15/136	423/16/179	448/18/177	361/9/39
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	아욱양파죽	두부미역죽⑤	닭살감자죽⑮	쇠고기파프리카죽⑯	양배추사과죽	오트밀죽②
	점심	흰쌀밥 시금치맑은국 ☺맥적구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치	기장밥 부추달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 근대된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 백김치	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 사골팟국⑯ 삼치찹쌀가루부침⑤ (두부찹쌀가루부침⑤) 브로콜리깨무침①⑤⑥ 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 참치샐러드 백김치
	오후간식	미니우동⑤⑥, 짜먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★(제철과일)샤인머스캣, 두유⑤	★(제철과일)키위, 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	442/17/209	445/17/202	439/17/200	424/18/232	454/18/167	341/19/90
5주	날짜	30					
	오전간식	달걀채소죽①	◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다. ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ☺ : 신메뉴 ♥: 저당메뉴	11월 푸드브릿지는 '브로콜리' 배추과 채소인 브로콜리는 비타민C 뿐만 아니라 베타카로틴 등 항산화 비타민과 철분 칼륨이 매우 풍부합니다. 저칼로리, 저지방 식품으로 조금만 먹어도 포만감을 주며, 식이섬유 함량도 높은 편이라 변비와 대장암 예방에 무척 효과적입니다. ^^		
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 백김치					
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 우유②					
	열량/단백질/칼슘	452/17/153					

원산지 표시									
쌀				콩류			배추김치		
밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루	
(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	
육류						수산물			
쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)			
(국내)산 한우		(호주)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	( )산	
식육·어육가공품									
어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄			
(국내)산	(인도,미국)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
※12~35개월 영유아는 **메추리알**을 **작게 썰린 형태**로 제공해 주시기 바랍니다.

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

2026년 11월 3~5세 식단표<죽간식>

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	치즈단호박죽②	★바나나, 두유⑤	달걀노른자배추죽①	시리얼⑤⑥, 우유②	닭살버섯죽⑮	오곡무죽
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 백김치	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 백김치	흑미밥 수제비⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 백김치	간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 부추맑은국 단호박튀김⑤⑥ 백김치
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 우유②	★찐단호박, 우유②	★(제철과일)배, 두유⑤	★(제철과일)단감, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑥⑩, 액상요구르트②	
	열량/단백질/칼슘	638/22/250	645/27/336	607/23/157	662/27/334	650/19/159	455/12/95
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	근대죽	★당근스틱, 액상요구르트②	김가루채소죽	카스텔라①②⑥, 우유②	쇠고기당근죽⑯	검은콩죽⑤
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 어묵연근조림⑤⑥⑧ 콩나물당근무침⑤ 백김치	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	게살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑧ 다시마무챗국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 백김치	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 두부젓국찌개⑤⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 백김치	채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 백김치
	오후간식	쌀국수⑯, 짜먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★(제철과일)샤인머스캣 , 치즈②	★(제철과일)바나나, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	606/22/265	616/23/283	659/25/258	671/28/355	675/24/192	437/15/185
3주	날짜	16	17	18	19(11월 생일잔치)	20	21
	오전간식	차조김죽	★사과, 치즈②	흰살생선찹쌀죽 (쇠고기찹쌀죽⑯)	★바나나, 우유②	고구마죽	순두부느타리버섯죽⑤
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양배추사과무침①⑤ 백김치	기장밥 들깨무챗국 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑨ 백김치	돼지고기잡채밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 연근샐러드(참깨소스)①⑤ 백김치	흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 오리훈제구이+ 머스타드소스①⑤ 양배추당근볶음⑤ 백김치	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 백김치	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 으깬고구마범벅①⑤ 백김치
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 우유②	★찐감자, 우유②	★(제철과일)배, 액상요구르트②	케이크①②⑤⑥, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	646/20/257	627/22/355	651/23/175	676/23/327	665/26/203	440/12/50
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	아욱양파죽	견과류④⑭, 두유⑤	닭살감자죽⑮	★파프리카스틱, 우유②	양배추사과죽	오트밀죽②
	점심	흰쌀밥 시금치맑은국 ☺맥적구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치	기장밥 부추달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 근대된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 백김치	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 사골팟국⑯ 삼치찹쌀가루부침⑤ (두부찹쌀가루부침⑤) 브로콜리깨무침①⑤⑥ 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 참치샐러드 백김치
	오후간식	미니우동⑤⑥, 짜먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★(제철과일)샤인머스캣, 두유⑤	★(제철과일)키위, 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②	
	열량/단백질/칼슘	601/23/244	645/27/306	638/24/236	603/28/418	672/27/203	452/24/103
5주	날짜	30					
	오전간식	달걀채소죽①	◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다. ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ☺ : 신메뉴 ♥: 저당메뉴	11월 푸드브릿지는 '브로콜리' 배추과 채소인 브로콜리는 비타민C 뿐만 아니라 베타카로틴 등 항산화 비타민과 철분 칼륨이 매우 풍부합니다. 저칼로리, 저지방 식품으로 조금만 먹어도 포만감을 주며, 식이섬유 함량도 높은 편이라 변비와 대장암 예방에 무척 효과적입니다. ^^		
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 백김치					
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 우유②					
	열량/단백질/칼슘	666/25/174					

원산지 표시										
쌀				콩류			배추김치			
밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루		
(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산		
육류							수산물			
쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기		오징어	명태(동태)		
(국내)산 한우		(호주)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산		(국내)산	(국내)산	( )산	
식육·어육가공품										
어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄				
(국내)산	(인도,미국)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산	

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.