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

2026년 11월 식단표
(만 3-5세, 오전간식죽식형)

어린이집 영양팀

주	구 분	2	3	4	5	6
1	오전간식	카레죽5,6	새우죽	크림스프2,5,6,15,16	호떡	찹쌀단호박죽
	점 심	백미밥 순두부백탕1,5 순살간장닭갈비5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	차조밥 백짬뽕국5,17,18 돼지고기곤약조림5,6,10 감자채당근볶음5,6 배추김치9	오므라이스1,5,12,16 쇠고기미역국5,6,16 과일샐러드&요거트드레싱2,12 배추김치9 저염의날:숭늉	기장밥 아욱국5,6 생선까스&타르타르소스5,6 우엉볶음5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 맛살샐러드1,5,6,8 배추김치9
	오후간식	배 우유2	김가루주먹밥 보리음료	오이당근스틱 스트링치즈2	물만두국1,5,6,10,16,18	귤 우유2
	열량/단백질	611.1 / 28	631.9 / 27.2	616.5 / 26.5	650 / 21.3	605.1 / 24.7
주	구분	9	10	11	12	13
2	오전간식	소고기스프	늙은호박죽	누룽지죽	바나나	고구마타락죽2
	점 심	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 브로콜리볶음5,6 배추김치9	흑미밥 뼈없는돈육감자탕5,6,10 오징어무조림5,6,17 부추사과무침 배추김치9	미니우동5,6 미니돈까스&케찹1,5,6,10,12 오이무침5,6 배추김치9	수수밥 시래기맑은국 순살안동찜닭5,6,15 무나물5,6 배추김치9	백미밥 팽이버섯맑은국5,6 쇠고기완자전1,5,6,16 양배추숙채무침 깍두기9
	오후간식	바나나 우유2	삶은계란1 과채주스	콘치즈구이1,2,5 우유2	오렌지 어묵탕5,6	단감 우유2
	열량/단백질	609 / 21.6	601 / 30.7	619 / 23.6	665.4 / 29.1	653.1 / 21.7
주	구분	16	17	18	19	20
3	오전간식	야채스프	새우살채소죽9	브로콜리죽5,6	호상요구르트2	달걀채소죽1
	점 심	백미밥 다시마양파국 닭살고구마조림5,6,16 애호박나물5,6 배추김치9	차조밥 쑥갓어묵국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물볶음5,6 배추김치9	돼지불고기덮밥5,6,10 유부장국5,6 명엽채조림5,6 깍두기9 저염의날:숭늉	기장밥 북엇국5,6 두부구이&양념장5,6 맛살채소볶음1,5,6,8 배추김치9	백미밥 들깨무국5,6 순살임연수구이5,6 깻잎나물5,6 배추김치9
	오후간식	자른씨없는포도 우유2	잔치국수5,6	찐고구마 우유2	쇠고기카레주먹밥5,6,16 매실음료	파인애플 우유2
	열량/단백질	678.6 / 25.6	608.7 / 23.1	644.9 / 21.7	600.4 / 24	616.4 / 25.3
주	구분	23	24	25	26	27
4	오전간식	치즈빵	쇠고기죽5,6,16	시금치죽5,6	모닝빵	근대된장죽5,6
	점 심	백미밥 가쓰오장국5,6 간장제육볶음5,6,10 미나리나물5,6 배추김치9	수수밥 콩나물국5 두부버섯스테이크5,6,12,16 잔멸치볶음5,6 깍두기9	쇠고기소보루볶음밥&데리야끼소스1,5,6,15,16,18 우동국물5,6 수제동그랑땡1,5,6,10 배추김치9 저염의날:숭늉	찹쌀현미밥 참치미역국5,6 치킨너겟&머스타드1,2,5,6,15 얼갈이나물5,6 깍두기9	백미밥 애호박새우젓국9 돈육메추리알장조림1,5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9
	오후간식	귤 떠먹는요거트2	오징어김치전5,6,9,17 과채주스	사과 우유2	단호박또띠아피자2,6,14 과채주스	단감 우유2
	열량/단백질	656.6 / 27.5	677.3 / 24.9	635.3 / 27.4	632.2 / 23.1	638 / 24.2
주	구분	30	☺ 원산지 안내			
5	오전간식	소고기스프	파란색 글씨와 밑줄 표시는 원산지 표시 대상이므로 원산지판에 표기 바랍니다. 쌀(밥·죽·누룽지)과 배추김치(배추·고춧가루)도 표기 대상이니 원산지판에 표기 바랍니다.			
	점 심	백미밥 쇠고기샤브샤브국16 어묵채소볶음5,6 숙주나물김무침5,6 깍두기9				
	오후간식	바나나 우유2				
	열량/단백질	613.3 / 22.8				

알레르기 유발식품
식단명 옆 번호로 표시됩니다.
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲ 잣

⚠ 주의사항
떡 질식사고 예방을 위해 당분간 어린이집 식단에서 떡을 제외합니다.
음식은 아이에게 맞는 크기·질감으로 제공하고, 식사 중 상태를 꼭 확인해 주세요.

▶ 원산지 정보 | 식재료수급사정으로 변경될 수도 있습니다. 원산지 정보 표시는 식단의 평균글자크기보다 작을 수 없습니다.

원산지 표시	쌀(죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부,콩나물,콩국수)	기타		
	철원오대산	한우-국,죽 미국산-불고기류	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산
	수산물				배추김치		기타		
	참치통조림(가다랑어)	동태, 코다리	고등어	오징어, 낙지, 주꾸미	배추	고춧가루			