종평군 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 식단표
송산어린이집

발행번호 : 2026-11
발 행 일 : 2026. 10. 20.(화)
작 성 자 : 이미진 영양사
식단유형 : 일반형 식단
대상연령 : 만 1-3세

첫째 주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 푸드브릿지 1단계	6(금)
오전간식	그래놀라시리얼&우유②	사과	떠먹는요구르트②⑤⑥	배	당근죽
점심식단	쌀밥 들깨무챗국 (저염)삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	병아리콩밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 견과류실치볶음⑤⑥⑭ 미니깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 부추맑은국 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	기장밥 콩가루배추국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 미니깍두기⑨	쌀밥 소고기우거지국⑤⑥⑯ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 미니깍두기⑨
오후간식	꽈배기&우유①②⑤⑥	김가루주먹밥&두유⑤⑥	찐감자&우유②	단호박크림파스타 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	삶은달걀&미숫가루①
열량/단백질	427/14	437/14	435/16	427/14	431/18
둘째 주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)** 푸드브릿지 2단계	**13(금)**
오전간식	후르츠시리얼&우유①②⑤⑥	귤	떠먹는요구르트②⑤⑥	바나나	참깨죽
점심식단	쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	귀리밥 북어채무국⑤⑥ 데리야끼닭봉조림⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	비프카레덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 백김치⑨	보리밥①②⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박전⑤⑥ 미니깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 야채달걀말이①⑤ 김구이⑤ 백김치⑨
오후간식	옥수수식빵&우유①②⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ &보리차	찐고구마&우유②	간장비빔국수⑤⑥&식혜	치즈스틱&우유②⑤
열량/단백질	423/15	425/18	436/15	434/13	425/19
셋째 주	**16(월)**	**17(화)** 푸드브릿지 3단계	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	초코시리얼&우유②	오렌지	떠먹는요구르트②⑤⑥	사과	부추죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 소고기당면국⑯ (저당)메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤ 미니깍두기⑨	밤밥 다시마감자국 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 미니깍두기⑨	돼지고기굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 계란파국①⑤⑥ 핫도그⑤ 백김치⑨	찹쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가자미레몬구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 수제돈까스&소스①⑥⑩⑫ 단호박샐러드② 백김치⑨
오후간식	카스텔라&우유①②⑥	후리가케주먹밥&매실차	찐감자&우유②	프렌치토스트&우유①②⑥	피자호빵&우유②
열량/단백질	438/16	433/14	439/20	438/19	439/18
넷째 주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)** 푸드브릿지 4단계	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	현미시리얼&우유②	바나나	떠먹는요구르트②⑤⑥	딸기	당근죽
점심식단	쌀밥 맑은순두부국①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 감자채당근조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥①②⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 크래미숙주나물①⑤⑥⑧ 미니깍두기⑨	비빔밥⑤⑥ 가쓰오부시국⑤ 고구마고로케①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 부추무침⑤ 미니깍두기⑨
오후간식	미니치즈빵&우유①②⑤⑥	당근우엉주먹밥⑤⑥ &사과주스	찐단호박&우유②	햄치즈샌드위치&우유 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	롤빵&우유①②⑥
열량/단백질	423/14	438/12	435/16	440/20	436/14
다섯째 주	**30(월)**	생일식단			
오전간식	아몬드시리얼&우유②⑤⑥	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨ 생일케이크①②⑤⑥			
점심식단	쌀밥 애호박맑은국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 건파래자반 백김치⑨				
오후간식	크림빵①②⑤⑥&우유				
열량/단백질	434/20	415/14			

11월 푸드브릿지 (Food Bridge)
'단호박'

1주차(1단계) : 친해지기 - 단호박크림소스파스타
2주차(2단계) : 간접노출 -단호박전
3주차(3단계) : 소극적노출 - 단호박샐러드
4주차(4단계) : 적극적노출 - 찐단호박

식단 안내
- '푸드브릿지'는 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 주는 편식예방 프로그램입니다.
* 제철과일은 식자재 수급 상황에 따라 감수 없이 변경이 가능합니다.
- 저염,저당 특수메뉴 제공
- * 찐고구마, 찐감자, 찐단호박의 경우 어린이급식소의 식재료수급사항에 따라 변경하여 감수 없이 제공가능합니다. 예) 찐단호박→찐고구마

알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 보관되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

어린이기호 식품 품질인증
아이들의 건강하고 안전한 식생활을 위하여 식단 제공 시 식품의약품안전처에서 인증한 어린이 기호식품 품질인증 제품을 되도록 활용해 주시기 바랍니다.

원산지 표시

쌀			배추김치		콩			육류			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

수산물 및 수산물가공품					식육가공품				
맛살	어묵(국)				소시지	떡갈비	햄		
외국산	외국산				국산	국산	국산		

*쇠고기의 경우, 국내산(국산)의 경우 "국산","국내산"으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시해 주세요
(예시) 소갈비(쇠고기:국내산 한우), 소갈비(쇠고기:국내산 육우(출생국:호주)), 등심(쇠고기:국내산 육우)