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

2026년 11월 식단표
(만 0-2세, 일반간식형)

승포어린이집
영양팀

주	구 분	2	3	4	5	6
1	오전간식	배	대구채소죽	크림스프2,5,6,15,16	들깨죽	귤,우유
	점 심	백미밥 순두부백탕1,5 순살간장닭갈비5,6,15 시금치나물5,6 백김치	차조밥 백짬뽕국5,17,18 돼지고기곤약조림5,6,10 감자채당근볶음5,6 백김치	오므라이스1,5,12,16 쇠고기미역국5,6,16 귤 백김치	기장밥 아욱국5,6 순살고등어구이 우엉볶음5,6 백김치	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 맛살샐러드1,5,6,8 백김치
	오후간식	밤식빵1,2,5,6 우유2	김가루주먹밥 보리차	단호박찜 스트링치즈2	물만두국1,5,6,10,16,18	찐고구마 유기농 배도라지
	열량/단백질	408.9 / 19.8	436.6 / 19	408.8 / 17.5	422.5 / 13.8	436.4 / 15.1
	이유식	순두부닭죽 배	대구채소죽 사과	소고기미역죽 요거트,귤	들깨죽 바나나	근대된장죽 찐고구마,귤
주	구분	9	10	11	12	13
2	오전간식	바나나	늙은호박죽	누룽지죽	오렌지, 우유	단감, 우유
	점 심	백미밥 다시마무채국 돼지갈비 브로콜리볶음5,6 백김치	흑미밥 뼈없는돈육감자탕5,61 0 오징어무조림5,6,17 부추사과무침 백김치	김밥볶음밥 맑은미소된장국 오이무침5,6 백김치	수수밥 시래기맑은국 순살안동찜닭5,6,15 무나물5,6 백김치	백미밥 팽이버섯맑은국5,6 쇠고기완자전1,5,6,16 양배추숙채무침 백김치
	오후간식	핫케이크1,2,5,6 우유2	삶은계란1 유기농 배도라지	온메밀국수	어묵탕5,6	토마토리조또2,12 옥수수음료
	열량/단백질	434.8 / 16.6	410 / 20.9	408.2 / 15.6	415.4 / 19.1	434.5 / 15.8
	이유식	닭죽 바나나	늙은 호박죽 귤	돼지고기애호박죽 단호박찜	닭당근죽 오렌지	소고기팽이버섯죽 단감
주	구분	16	17	18	19	20
3	오전간식	자른씨없는포도	새우살채소죽9	브로콜리죽5,6	떠먹는플레인무가당요구르트 / 볶음아몬드	파인애플
	점 심	백미밥 다시마양파국 닭살고구마조림5,6,16 애호박나물5,6 백김치	차조밥 쑥갓어묵국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물볶음5,6 백김치	돼지불고기덮밥5,6,10 유부장국5,6 명엽채조림5,6 백김치	기장밥 북엇국5,6 두부구이&양념장5,6 맛살채소볶음1,5,6,8 백김치	백미밥 들깨무국5,6 순살임연수구이5,6 깻잎나물5,6 백김치
	오후간식	계란샌드위치1,2,5,6 우유2	잔치국수5,6	찐고구마 우유2	멸치주먹밥5,6,16 유기농배도라지주스	새우부추전1,2,6 우유2
	열량/단백질	401.9 / 14.5	413.8 / 15.7	431 / 14.7	409.4 / 16.4	416.2 / 15.1
	이유식	닭살고구마죽 포도	새우살채소죽 국수소면	브로콜리죽 찐고구마	북어죽 요거트, 바나나	들깨닭죽 파인애플
주	구분	23	24	25	26	27
4	오전간식	귤,미숫가루	쇠고기죽5,6,16	사과	유기농시리얼&우유2	학부모 참여수업 (뽀로로 테마파크)
	점 심	백미밥 가쓰오장국5,6 간장제육볶음5,6,10 미나리나물5,6 백김치	수수밥 콩나물국5 두부버섯스테이크5,6,12,16 잔멸치볶음5,6 백김치	쇠고기소보루볶음밥 ,5,6,15,16,18 우동국물5,6 멸치1,5,6,10 백김치	찹쌀현미밥 참치미역국5,6 닭가슴살 채소볶음 얼갈이나물5,6 백김치	
	오후간식	진미채주먹밥 보리차	오징어전5,6,9,17 유기농배도라지주스	모닝빵 우유2	단호박범벅 두유	
	열량/단백질	403.6 / 17.3	426.8 / 15.7	408.5 / 17.7	428.4 / 15.6	
	이유식	돈육미나리즉 귤	콩나물소고기죽 사과	소고기소보루양파죽 모닝빵	참치미역죽 단호박찜	
주	구분	30				
5	오전간식	바나나				
	점 심	백미밥 쇠고기샤브샤브국16 어묵채소볶음5,6 숙주나물김무침5,6 백김치				
	오후간식	카스테라1,2,6 우유2				
	열량/단백질	404.5 / 15.1				
	이유식	소고기숙주죽 바나나				

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

원산지 안내
파란색 글씨와 밑줄 표시는 원산지 표시 대상 식품으로 원산지와 함께 표시합니다.
※ 버섯류(새송이, 표고버섯, 느타리버섯 등)과 배추김치(배추·고춧가루)는 원산지 표시 대상이 아닙니다.

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, 콩비지,콩국수)
	국내산	한우/육우/젖소 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			배추김치		
	참치통조림 (가다랑어)	동태, 코다리	고등어	오징어, 낙지,주꾸미	배추	고춧가루
	원양산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산