경기도청북부청사어린이집 2026년 11월 유아 식단

영양사 : 김은정

공지사항

*건강한 식생활을 위해 저염(0.3~0.5%), 저당 식단으로 제공하고 있습니다.
*알레르기 유발 식품 24종 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO_2잔류량으로 10mg/kg이상 함유), 호두, 잣, 키위, 닭고기, 조개, 굴, 전복, 홍합, 오징어, 쇠고기, 참깨 중 해당식품에 특정증상을 보이는영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.
*건강한 간식 제공을 위해 생일케이크(뚜레쥬르) 외 외부 납품 빵에 한해 유기농 비건빵으로 제공합니다.
*식단은 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

오전 간식 과일은 경기도에서 공급하는 제철 '건강과일'이 제공됩니다.

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	동태살채소죽	샤인머스캣&유기농치즈	한우오트밀채소죽	배&유기농치즈	닭살채소죽	두유
점 심	백미밥	현미밥	보리밥	기장밥	수수밥	달걀양파덮밥
	두부애호박된장국	근대맑은국	황태채무국	한우배추된장국	미역국	우동장국
	훈제오리채소볶음	한우불고기가지볶음	순살찜닭&당면사리	안매운돼지불고기	시금치프리타타	맛살샐러드
	도토리묵야채무침	미나리숙주나물	맛살애호박볶음	콩나물새송이버섯무침	진미채조림	배추김치
	배추김치/김자반	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	
오후간식	미니우동	물만두찜&초간장	감자버터구이 &유기농보리차	로제스파게티 &유기농옥수수차	비건쌀식빵 &유기농우유	
추가간식	유기농우유	유기농플레인요거트	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	게살채소죽	배&유기농치즈	닭살채소죽	샤인머스캣&유기농치즈	한우미역채소죽	두유
점 심	귀리밥	차조밥	현미밥	흑미밥	기장밥	채소볶음밥
	한우두부된장국	달걀파국	물만둣국	아욱된장국	맑은콩나물국	근대된장국
	깻잎간장닭갈비	돼지안심모둠장조림	순살임연수강정	돼지고기수육	수제함박스테이크&소스	군만두
	청경채나물	멸치볶음	브로콜리참깨무침	양배추찜&안매운두부쌈장	토마토오이무침	깍두기
	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치/김자반	깍두기	
오후간식	우엉김가루주먹밥 &둥글레차	미니수제비	수제고구마모찌 &유기농보리차	채소전&유기농옥수수차	비건밤쌀식빵 &유기농우유	
추가간식	유기농플레인요거트	유기농우유	유기농치즈	유기농우유	유기농플레인요거트	
날 짜	16	17	18(생일축하)	19	20	21
오전간식	연두부채소죽	샤인머스캣&유기농치즈	새우살채소죽	배&유기농치즈	한우채소죽	두유
점 심	수수밥	차조밥	백미밥	귀리밥	현미밥	매생이칼국수
	어묵국	순두부백탕	들깨미역국	한우배춧국	맑은버섯국	추가밥
	치즈달걀말이	짜장돼지불고기	수제치킨안심까스&소스	해물완자전	오리불고기	메밀전병
	돈민찌가지볶음	어묵양파볶음	치커리방울토마토샐러드	두부조림	맛살미역줄기볶음	깍두기
	배추김치	깍두기	배추김치/짜먹는요거트	깍두기	배추김치	
오후간식	미니잔치국수	한우크림리조또 &유기농보리차	케이크&바나나&주스	달걀컵샐러드&유기농옥수수차	수제콘치즈모닝빵 &유기농우유	
추가간식	유기농우유	유기농플레인요거트	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	유부채소죽	샤인머스캣&유기농치즈	닭살오트밀채소죽	배&유기농치즈	전복채소죽	두유
점 심	보리밥	현미밥	카레라이스	수수밥	기장밥	콩나물밥&양념장
	맑은한우육개장	북어채콩나물국	미소장국	얼갈이된장국	닭곰탕	시래기된장국
	닭살채소볶음	한우소보로달걀장조림	미니핫도그	모둠돼지갈비찜	온두부찜&간장양념장	미니돈까스&소스
	시금치나물	수제부추채소전	양상추샐러드	청포묵김가루무침	메추리알감자조림	배추김치
	깍두기/김	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	
오후간식	수제감자치즈볼 &유기농보리차	미니칼국수	그릭요거트&그래놀라	잔멸치주먹밥 &유기농옥수수차	프렌치토스트 &유기농우유	
추가간식	유기농플레인요거트	유기농우유	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	30					
오전간식	순두부채소죽					
점 심	차조밥					
	한우무국					
	치즈달걀찜					
	연근새우깡					
	배추김치					
오후간식	유부초밥&유기농보리차					
추가간식	유기농우유					



원산지표시

쌀					콩류				육류				배추김치	
밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	소고기/사골	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				식육가공품						어육가공품		
오징어	동태/명태류	진미채	전복	물만두	들깨메밀전병	미니핫도그				해물완자		
국내산	러시아산	페루산	국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	계육:국산, 돈육:국산				오징어:외국산		

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

경기도청북부청사어린이집 2026년 11월 영아 식단표

영양사 : 김은정

공지사항	*건강한 식생활을 위해 저염(0.3~0.5%), 저당 식단으로 제공하고 있습니다. *알레르기 유발 식품 24종 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO_2잔류량으로 10mg/kg이상 함유), 호두, 잣, 키위, 닭고기, 조개, 굴, 전복, 홍합, 오징어, 쇠고기, 참깨 중 해당식품에 특정증상을 보이는영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다. *건강한 간식 제공을 위해 생일케이크(뚜레쥬르) 외 외부 납품 빵에 한해 유기농 비건빵으로 제공합니다. *식단은 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.	오전 간식 과일은 경기도에서 공급하는 제철 '건강과일'이 제공됩니다.

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	동태살채소죽	샤인머스캣&유기농치즈	한우오트밀채소죽	과일&유기농치즈	닭살채소죽	두유
점 심	백미밥	현미밥	보리밥	기장밥	수수밥	달걀양파덮밥
	두부애호박된장국	근대맑은국	황태채무국	한우배추된장국	미역국	우동장국
	훈제오리채소볶음	한우불고기가지볶음	순살찜닭&당면사리	안매운돼지불고기	시금치프리타타	맛살샐러드
	도토리묵야채무침	미나리숙주나물	맛살애호박볶음	콩나물새송이버섯무침	진미채조림	백김치
	백김치/김자반	백김치	백김치	백김치	백김치	
오후간식	미니우동	물만두찜&초간장	찐감자 &유기농보리차	로제스파게티 &유기농옥수수차	비건쌀식빵 &유기농우유	
추가간식	유기농우유	유기농플레인요거트	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	게살채소죽	과일&유기농치즈	닭살채소죽	과일&유기농치즈	한우미역채소죽	두유
점 심	귀리밥	차조밥	현미밥	흑미밥	기장밥	채소볶음밥
	맑은두부새우젓국	달걀파국	물만둣국	아욱된장국	맑은콩나물국	근대된장국
	깻잎간장닭갈비	돼지안심모둠장조림	순살임연수구이	돼지고기수육	수제함박스테이크&소스	군만두
	청경채나물	멸치볶음	브로콜리참깨무침	양배추찜&안매운두부쌈장	토마토오이무침	백김치
	백김치	백김치	백김치	백김치/김자반	백김치	
오후간식	우엉김가루주먹밥 &둥글레차	미니수제비	수제고구마모찌 &유기농보리차	채소전&유기농옥수수차	비건밤쌀식빵 &유기농우유	
추가간식	유기농플레인요거트	유기농우유	유기농치즈	유기농우유	유기농플레인요거트	
날 짜	16	17	18(생일축하)	19	20	21
오전간식	연두부채소죽	과일&유기농치즈	새우살채소죽	과일&유기농치즈	한우채소죽	두유
점 심	수수밥	차조밥	백미밥	귀리밥	현미밥	매생이칼국수
	어묵국	순두부백탕	들깨미역국	한우배춧국	맑은버섯국	추가밥
	치즈달걀말이	짜장돼지불고기	닭다리살간장조림	오징어야채볶음	오리불고기	메밀전병
	돈민찌가지볶음	어묵양파볶음	치커리방울토마토샐러드	두부조림	맛살미역줄기볶음	백김치
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	
오후간식	미니잔치국수	한우크림리조또 &유기농보리차	쌀롤케이크&바나나 &유기농우유	달걀컵샐러드&유기농옥수수차	비건모닝빵 &유기농우유	
추가간식	유기농우유	유기농플레인요거트	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	유부채소죽	과일&유기농치즈	닭살오트밀채소죽	과일&유기농치즈	전복채소죽	두유
점 심	보리밥	현미밥	카레라이스	수수밥	기장밥	콩나물밥&양념장
	맑은한우육개장	북어채콩나물국	미소장국	얼갈이된장국	닭곰탕	시래기된장국
	닭살채소볶음	한우소보로달걀장조림	간장돼지안심소보로	모둠돼지갈비찜	온두부찜&간장양념장	미니돈까스&소스
	시금치나물	수제부추채소전	양상추샐러드	청포묵김가루무침	메추리알감자조림	백김치
	백김치/김	백김치	백김치	백김치	백김치	
오후간식	수제감자치즈볼 &유기농보리차	미니칼국수	그릭요거트&그래놀라	잔멸치주먹밥 &유기농옥수수차	비건쌀식빵 &유기농우유	
추가간식	유기농플레인요거트	유기농우유	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	30					
오전간식	순두부채소죽					
점 심	차조밥					
	한우무국					
	치즈달걀찜					
	연근조림					
	백김치					
오후간식	유부주먹밥&유기농보리차					
추가간식	유기농우유					

원산지표시	쌀					콩류				육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	소고기/사골	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품							어육가공품		
	오징어	동태/명태류	진미채	전복	물만두	들깨메밀전병	미니핫도그						해물완자		
	국내산	러시아산	페루산	국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	계육:국산, 돈육:국산						오징어:외국산		

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 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

경기도청북부청사어린이집 2026년 11월 알레르기 식단표

영양사 : 김은정

공지사항

*건강한 식생활을 위해 저염(0.3~0.5%), 저당 식단으로 제공하고 있습니다.
*알레르기 유발 식품 24종 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO_2잔류량으로 10mg/kg이상 함유), 호두, 잣, 키위, 닭고기, 조개, 굴, 전복, 홍합, 오징어, 쇠고기, 참깨 중 해당식품에 특정증상을 보이는영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.
*건강한 간식 제공을 위해 생일케이크(뚜레쥬르) 외 외부 납품 빵에 한해 유기농 비건빵으로 제공합니다.
*식단은 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

오전 간식 과일은 경기도에서 공급하는 제철 '건강과일'이 제공됩니다.

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	동태살채소죽	샤인머스캣&유기농치즈	한우오트밀채소죽	과일&유기농치즈	닭살채소죽	두유
점 심	백미밥	현미밥	보리밥	기장밥	수수밥	달걀양파덮밥
	두부애호박된장국	근대맑은국	황태채무국	한우배추된장국	미역국	우동장국
	훈제오리채소볶음(달걀x)	한우불고기가지볶음	순살찜닭&당면사리	안매운돼지불고기	두부조림(달걀x)	맛살샐러드
	도토리묵야채무침	미나리숙주나물	맛살애호박볶음	콩나물새송이버섯무침	진미채조림(달걀x)	백김치
	백김치/김자반	백김치	백김치	백김치	백김치	
오후간식	미니우동	물만두찜(달걀x)&초간장	감자버터구이 &유기농보리차	로제스파게티 &유기농옥수수차	비건쌀식빵 &유기농우유	
추가간식	유기농우유	유기농플레인요거트	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	게살채소죽	과일&유기농치즈	닭살채소죽	과일&유기농치즈	한우미역채소죽	두유
점 심	귀리밥	차조밥	현미밥	흑미밥	기장밥	채소볶음밥
	한우두부된장국	연두부백탕(달걀x)	물만둣국(달걀x)	아욱된장국	맑은콩나물국	근대된장국
	깻잎간장닭갈비	돼지안심모둠장조림(달걀x)	순살임연수구이	돼지고기수육	수제함박스테이크 &소스(달걀x)	군만두
	청경채나물	멸치볶음	브로콜리참깨무침(달걀x)	양배추찜&안매운두부쌈장	토마토오이무침	백김치
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	
오후간식	우엉김가루주먹밥 &둥글레차	미니수제비	수제고구마모찌 &유기농보리차	채소전&유기농옥수수차	비건밤쌀식빵 &유기농우유	
추가간식	유기농플레인요거트	유기농우유	유기농치즈	유기농우유	유기농플레인요거트	
날 짜	16	17	18(생일축하)	19	20	21
오전간식	연두부채소죽	과일&유기농치즈	새우살채소죽	과일&유기농치즈	한우채소죽	두유
점 심	수수밥	차조밥	백미밥	귀리밥	현미밥	매생이칼국수
	어묵국	순두부백탕	들깨미역국	한우배춧국	맑은버섯국	추가밥
	두부조림(달걀x)	짜장돼지불고기	닭다리살간장조림	오징어야채볶음	오리불고기	메밀전병
	돈민찌가지볶음	어묵양파볶음	치커리방울토마토샐러드	두부조림	맛살미역줄기볶음	백김치
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치	
오후간식	미니잔치국수	한우크림리조또 &유기농보리차	모둠과일(달걀x)&우유	찐감자(달걀x)&유기농옥수수차	비건모닝빵 &유기농우유	
추가간식	유기농우유	유기농플레인요거트	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	유부채소죽	과일&유기농치즈	닭살오트밀채소죽	과일&유기농치즈	전복채소죽	두유
점 심	보리밥	현미밥	카레라이스	수수밥	기장밥	콩나물밥&양념장
	맑은한우육개장	북어채콩나물국	미소장국	얼갈이된장국	닭곰탕	시래기된장국
	닭살채소볶음	한우소보로(달걀x)	간장돼지안심소보로	모둠돼지갈비찜	온두부찜&간장양념장	미니돈까스&소스
	시금치나물	수제부추채소전	양상추샐러드	청포묵김가루무침	감자조림(달걀x)	백김치
	백김치/김	백김치	백김치	백김치	백김치	
오후간식	수제감자치즈볼 &유기농보리차	미니칼국수	그릭요거트&그래놀라	잔멸치주먹밥 &유기농옥수수차	비건쌀식빵 &유기농우유	
추가간식	유기농플레인요거트	유기농우유	유기농치즈	유기농플레인요거트	유기농치즈	
날 짜	30					
오전간식	순두부채소죽					
점 심	차조밥					
	한우무국					
	두부구이&양념장(달걀x)					
	연근조림					
	백김치					
오후간식	유부주먹밥&유기농보리차					
추가간식	유기농우유					

원산지표시	쌀					콩류				육류				배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	소고기/사골	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품							어육가공품		
	오징어	동태/명태류	진미채	전복	물만두	들깨메밀전병	미니핫도그						해물완자		
	국내산	러시아산	페루산	국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	계육:국산, 돈육:국산						오징어:외국산		

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

경기도청북부청사어린이집

2026년 11월 저녁 식단표

영양사 : 김은정

공지사항	*건강한 식생활을 위해 저염(0.3~0.5%), 저당 식단으로 제공하고 있습니다. *알레르기 유발 식품 24종 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO_2잔류량으로 10mg/kg이상 함유), 호두, 잣, 키위, 닭고기, 조개, 굴, 전복, 홍합, 오징어, 쇠고기, 참깨 중 해당식품에 특정증상을 보이는영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다. *식단은 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.				
요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
저 녁	차조밥	흑미밥	백미밥	현미밥	귀리밥
	미역국	두부호박된장국	배춧국	다시마무국	감자양파국
	떠먹는간장제육	달걀장조림	두부구이&양념장	닭살채소볶음	한우소보로
	애호박볶음	감자채볶음	어묵볶음	청경채나물	콩나물무침
	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기
날 짜	9	10	11	12	13
저 녁	백미밥	수수밥	기장밥	백미밥	현미밥
	다시마무국	감자미역국	황태채콩나물국	들깨무채국	근대된장국
	들깨메밀전병	안매운돈육마파두부	순살찜닭	한우소보로	간장돼지불고기
	스크램블에그	우엉조림	느타리버섯볶음	가지나물	청포묵김가루무침
	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치
날 짜	16	17	18	19	20
저 녁	보리밥	기장밥	수수밥	백미밥	귀리밥
	열무된장국	버섯된장국	시래기된장국	맑은콩나물국	물만둣국
	한우불고기	닭살야채볶음	채소달걀말이	짜장돼지불고기	두부간장조림
	도토리묵야채무침	감자조림	맛살애호박볶음	청경채나물	느타리버섯볶음
	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기
날 짜	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥	차조밥	귀리밥	보리밥	흑미밥
	두부호박된장국	한우배춧국	시금치된장국	들깨미역국	아욱된장국
	돼지안심장조림	두부카레전	간장닭갈비	연두부달걀찜	돈육소보로
	오이무침	브로콜리볶음	숙주나물	고구마순나물	들깨무나물볶음
	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치
날 짜	30				
저 녁	현미밥				
	배추된장국				
	간장돼지불고기				
	양배추찜 &안매운두부쌈장				
	깍두기				