경기도일자리재단 새싹어린이집

2026년 11월 식단

13개월-만 2세 식단 / 영양사 : 오남주, 추지희

경기도 수원시 권선구 권중로 46
경기도일재리재단 내 2층 /
☎ 031) 239-8362

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	달걀김죽①⑤	두부깻잎죽⑤	근대죽⑤⑥	가자미죽⑤⑥	오이죽
점 심	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자닭은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	귤/우유②	군고구마/우유②	바나나/우유②	수제비⑤⑥/샤인머스캣	키위 /떠먹는요구르트②
열량/단백질	432/19	454/21	412/18	449/15	414/19
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수【국없는DAY】	12 / 목【아트리션+】	13 / 금
오전간식	소고기죽⑯	모둠버섯죽	기장죽	연근죽	청경채죽
점 심	흑미밥 유부닭은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:숭늉) 맛살볶음①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	찐단호박/우유②	배추전①⑤⑥	찐만두/배 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	배/우유②
열량/단백질	422/20	418/22	434/16(457/16)	410/15	423/19
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	아욱죽⑤⑥	당근스프②⑤⑥⑮⑯	치즈죽②	닭살죽⑮	찹쌀죽
점 심	기장밥 팽이닭은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑰ 콩나물국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박닭은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱	NEW 두부샐러드/샤인머스캣 ①②④⑤⑥⑧⑯	사과/우유②	귤/우유②
열량/단백질	424/15	419/20	417/18	413/19	417/17
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수【면DAY】	26 / 목【아트리션+】	27 / 금
오전간식	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱	파프리카죽	브로콜리죽	김가루죽⑤	누룽지죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥⑨⑱ (추가:백미밥1/3) 치킨까스①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락닭은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	찐고구마/보리차/배	배/우유②	당근스틱 /떠먹는요구르트②	우유스틱브레드①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	418/22	423/15	419/20(462/21)	446/20	451/16
날짜/요일	30 / 월			이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기
오전간식	깨죽				
점 심	차조밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	단감/우유②				
열량/단백질	433/15				



[배추]
비타민과 식이섬유가
풍부해 장 건강을 돕고 면역력
향상에 도움을 줘요!

식단 안내 영상
아트리션 교육자료
영유아 적정 배식량

알 림

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 국거리용	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 볶음 및 찜류 등	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산

오징어	새우살	임연수	가자미	고등어	식육 가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기	치킨까스 닭고기
국내산	국내산	미국산	미국산	국내산		국내산	국내산	국내산

✿ 본 식단은 수원시급식지원센터에서 제공하는 영아용 식단을 기준으로 작성하였으며, 영아의 연령 및 발달 특성을 고려하여 죽식 형태로 조리·제공합니다.
✿ 식단에 사용되는 식재료의 원산지는 관련 법령에 따라 표시하며, 식재료의 수급 상황 등에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.
✿ 식단은 영양 및 식품군의 균형을 고려하여 제공하며, 식재료 수급 등의 사유로 변경이 필요한 경우 동일 식품군 및 조리법을 기준으로 변경하고 변경사항을 기록·안내합니다.
✿ 영아의 식품 알레르기 여부를 입소 시 보호자로부터 확인하여 관리하며, 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴는 식단표의 번호로 표시합니다. 개별 영아의 알레르기 및 특별한 식이 요구가 있는 경우 보호자의 의견을 반영하여 급식을 제공합니다.

✿ 알레르기 유발물질 표시 (메뉴 뒤 번호 표시) ✿

① 달걀 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 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣