발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19.
작성자:영양기획팀

하은어린이집 11월 식단표

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금	
	2	3	4	저염DAY 5 등등 DAY	6	
오전간식	미숫가루⑤&흰우유② /채소죽	사과/채소죽	닭살채소죽⑮	단감/채소죽	샤인머스캣/채소죽	
중식	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육열무볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 깍두기⑨	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	NEW 렌틸콩밥 맑은배추국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ (미소장국⑤⑥) 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 저당액상요구르트② 깍두기⑨	차조밥 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	채소전①⑤⑥ /보리차	우동⑤⑥⑧/호상요구르트②	찐감자/흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩ /치즈②	빵류(우유식빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	472/19	420/21	502/24	389/18	507/21	
원산지	돼지: 국내산	참치캔(다랑어):원양산	닭:국내산 소(한우):국내산	닭:국내산	돼지: 국내산	
	9 등등 DAY	10	11	12	13	
오전간식	저당씨리얼&흰우유② /채소죽	귤/채소죽	시금치죽	배/채소죽	바나나/채소죽	
중식	기장밥 유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 사골파국⑯ 치즈스크램블에그①②⑤ 건파래자반 깍두기⑨	렌틸콩밥 애호박양파국⑨⑩ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은두부국⑤⑨ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	NEW 상추오이비빔국수⑤⑥ /보리차	채소스프②⑥&모닝빵 ①②⑤⑥/호상요구르트②	찐고구마/흰우유②	시금치주먹밥 /둥굴레차/치즈②	빵류(미니와플①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	591/19	358/13	485/21	430/16	482/20	
원산지	생선까스(명태):러시아산	사골(소):국내산	닭:국내산	돼지: 국내산	소(한우):국내산	
	16	17 등등 DAY	18	저염DAY 19	20	
오전간식	미숫가루⑤&흰우유② /채소죽	샤인머스캣/채소죽	소고기죽⑤⑥⑯	바나나/채소죽	단감	
중식	기장밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육숙주찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 황태국⑩ 메추리알연근조림 ①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ (숭늉) 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 저당액상요구르트② 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	채소찐빵⑥ /보리차	NEW 맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /메밀차③/호상요구르트②	찐단호박/흰우유②	잔치국수①⑤⑥/치즈②	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	547/23	461/20	440/18	478/23	476/18	
원산지	닭:국내산	돼지: 국내산	소(한우):국내산	소(한우):국내산	돼지: 국내산	
	23	24	25 등등 DAY	26	27	
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②/채소죽	배/채소죽	애호박무죽	귤/채소죽	사과/채소죽	
중식	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 시금치달걀찜① 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 순두부백탕⑤ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 너비아니구이⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	유부주먹밥⑤ /보리차	치즈스틱②⑤/메밀차 ③/호상요구르트②	찐고구마/흰우유②	스파게티⑤⑥⑫ /둥굴레차/치즈②	빵류(모닝빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	469/20	400/24	464/20	429/20	537/24	
원산지	오징어:국내산	오리:국내산	순두부(콩):국내산 돼지:국내산	소(한우):국내산	닭:국내산 너비아니(돈육):국내산	
	30					
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②/채소죽					
중식	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/보리차					
열량/단백질	520/21					
원산지	돼지:국내산					

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)			
밥·죽·누룽지:	국내산		
김치			
배추:	국내산	고춧가루:	국내산
		두부(콩):	국내산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

<알레르기유발식품>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

