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

루체로운어린이집 11월 식단표 (만 1-2세 운이_죽식형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금	
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼 DAY	6	
오전간식	청경채죽	잔멸치죽	닭살채소죽⑮ NEW /단감	당근양파죽 /치즈②	유부파프리카죽⑤	
중식	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육열무볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 백김치⑨	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	렌틸콩밥 맑은배추국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑯⑱ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 동치미⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 사과 백김치⑨	차조밥 돈육백김치찌개⑤⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	채소전①⑤⑥ /흰우유②	샤인머스캣 /호상요구르트②	찐고구마 /흰우유②	우동⑤⑥⑧	미니와플①②⑤⑥ /흰우유②	
열량/단백질	486/18	413/20	518/24	419/18	539/23	
원산지	돼지 : 국산	두부(콩) : 국산 참치캔(다랑어) : 원양산	닭 : 국산 소 : 호주산	닭 : 국산 (두부(콩) : 국산)	돼지 : 국산 두부(콩) : 국산	
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13	
오전간식	달걀채소죽①	김치콩나물죽⑤⑨	시금치죽 /귤	근대된장죽⑤⑥ /치즈②	게살죽①⑤⑥⑧	
중식	기장밥 유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ NEW 파프리카콘샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 사골파국⑯ 치즈스크램블에그①②⑤ 건파래자반 백김치⑨	렌틸콩밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은두부국⑤⑨ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	상추오이비빔국수⑤⑥ /흰우유②	배 /호상요구르트②	찐감자 /흰우유②	채소찐빵⑥ /저당쥬스	사과 /흰우유②	
열량/단백질	586/20	366/13	504/22	467/19	468/20	
원산지	생선까스(명태) : 러시아산	사골(소) : 호주산	닭 : 국산	돼지 : 국산	두부(콩) : 국산 소 : 호주산	
	16 튼튼 DAY	17	18	저염DAY 19	20	
오전간식	미역죽⑤⑥	황태죽	소고기죽⑤⑥⑯ /배	부추찹쌀죽 /치즈②	시금치달걀죽①	
중식	기장밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ NEW 과일샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육숙주찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 황태국 메추리알연근조림 ①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 채소장국⑤⑥ 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 단감 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /흰우유②	샤인머스캣 /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	잔치국수①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ /흰우유②	
열량/단백질	555/22	438/20	455/19	480/24	508/20	
원산지	닭 : 국산	두부(콩) : 국산 돼지 : 국산	소 : 호주산	소 : 호주산	돼지 : 국산 두부(콩) : 국산	
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27	
오전간식	브로콜리죽	순두부죽⑤	애호박무죽 /사과	카레죽⑤⑥ /치즈②	애호박죽	
중식	백기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 시금치달걀찜① 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 순두부백탕⑤ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 김구이 백김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 너비아니구이⑤⑥⑯ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	치즈스틱빵②⑤ /흰우유②	바나나 /호상요구르트②	찐고구마 /흰우유②	스파게티⑤⑥⑫ /옥수수 수염차	배 /흰우유②	
열량/단백질	450/22	422/23	477/20	548/24	513/23	
원산지	오징어 : 국산	순두부(콩) : 국산 오리 : 국산	순두부(콩) : 국산 돼지 : 국산	소 : 호주산	닭 : 국산 너비아니 : 돼지-국산	
	30					
오전간식	누룽지죽					
중식	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/흰우유					
열량/단백질	522/20					
원산지	돼지 : 국산					

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)	
밥·죽·누룽지:	국산
김치	
배추: 국산	고춧가루: 국산
가쓰오부시	다랑어: 원양산

※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
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

