2026년 11월 식단표 (1~2세)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Uiwang Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립어울림2차어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	익힌파프리카스틱 /치즈②	당근스틱/누룽지죽	샤인머스캣	오이스틱/당근죽	사과
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	고구마샐러드①⑤	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	377/14	412/19	424/14	370/16	406/16
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수) 세계	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나	브로콜리스틱/청경채죽	배	당근스틱/소고기죽⑤⑥⑯	단감
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	산 치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	블루베리요거트범벅②	연두부⑤
열량/단백질	442/21	469/17	377/18	486/18	350/20
일자	16일(월) 차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	익힌브로콜리스틱 /플레인요구르트②	오이스틱/열무된장죽⑤⑥	샤인머스캣	당근스틱/타락죽②	배
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	단호박범벅①⑤	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	399/18	401/18	386/10	367/16	376/17
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 상상 국 없는 날
오전간식	단감	파프리카스틱/율무죽	배	오이스틱/연두부죽⑤	감귤
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 숭늉 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②	찐단호박/우유②	녹두전⑤⑥⑩/메밀차③	매쉬드고구마②	삶은달걀①/우유②
열량/단백질	462/20	388/19	372/17	382/14	367/19
일자	30일(월)				
오전간식	익힌당근스틱 /치즈②				
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥				
열량/단백질	441/20				

이달의 식재료 "미역"



▶ 철분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액 생성과 산소 운반을 돕고 건강 회복에 도움을 줌.
▶ 미끌거리는 알긴산 성분이 변비 예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.
▶ 미역 식단 : 소고기미역국

25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 산 치킨누들스프(닭고기국수)
* 영양사 : 임지연
* 식단 유형 : ㉯ 주2회죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	쌀 류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭 고 기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소 고 기 (국·죽 류)		수 산 물		
	국내산	배추	고춧가루	두 부 류	국내산	국내산	국내산	국 내 산	한 우	국 내 산	한 우	고 등 어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								국내산	러 시 아	국내산
	참 치 캔	맛살	생선가스											
	다 랑 어	명 태	명 태											
	원 양 어	러 시 아	러 시 아											

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