양평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 1~2세 식단표 <혼합간식>

국공립한라소담어린이집

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	후레쉬빈①②⑥, 우유②	쇠고기청경채죽⑯	★사과, 맥삶요구르트②	두부참깨죽⑤	찐빵⑤⑥, 우유②	떠먹는요구르트②
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 숭늉 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 백김치	흑미밥 수제비⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 백김치	간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 부추맑은국 단호박튀김⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 옥수수차	★찐단호박, 우유②	채소전①②⑤, 보리차	★단감, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑤⑩	
	열량/단백질/칼슘	455/16/190	417/18/205	442/13/94	430/17/166	444/14/194	368/11/152
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	연두부시금치죽⑤	★배, 치즈②	닭살브로콜리죽⑮	쌀과자⑤⑥, 우유②	미숫가루우유②⑤
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 어묵연근조림⑤⑥⑧ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	게살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑧ 다시마무챗국⑤⑥ 탕수육①③⑥⑩ 백김치	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 백김치	채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨
	오후간식	쌀국수⑯	★찐고구마, 우유②	롤빵①②⑤⑥, 우유②	★바나나, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 둥굴레차	
	열량/단백질/칼슘	434/17/256	455/17/184	446/17/265	440/20/186	437/14/157	370/13/304
3주	날짜	16	17	18	19	20	21
	오전간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥, 우유②	달걀노른자연근죽①	★샤인머스캣, 맥삶요구르트②	다시마애호박죽	약밥, 우유②	검은콩두유⑤
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양배추사과무침①⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑨ 백김치	돼지고기집채밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 연근샐러드(참깨소스)①⑤ 백김치	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리훈제구이+ 머스타드소스①⑤ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 백김치	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 으깬고구마범벅①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 보리차	★찐감자, 우유②	양송이수프+조각식빵 ①②⑤⑥⑮⑯	★감귤, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 사과주스	
	열량/단백질/칼슘	446/14/209	432/16/140	434/14/132	416/15/234	450/17/188	370/10/65
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	두부미역죽⑤	★과일요거트범벅 (바나나, 감, 사과)②	쇠고기파프리카죽⑯	삶은달걀①, 우유②	고구마세이크②
	점심	흰쌀밥 시금치맑은국 ◎맥적구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 근대된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 백김치	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 견파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 사골팟국⑯ 삼치찹쌀가루부침⑤ (두부찹쌀가루부침⑤) 브로콜리깨무침①⑤⑥ 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 참치샐러드 배추김치⑨
	오후간식	간장달걀볶음밥①⑤⑥, 둥굴레차	★찐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥	★키위, 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 매실차	
	열량/단백질/칼슘	440/18/172	445/17/202	404/14/182	429/18/240	446/20/172	365/19/158
5주	날짜	30					
	오전간식	치즈롤빵①②⑤⑥, 우유②	◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다. ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ☺ : 신메뉴 ♥: 저당메뉴	11월 푸드브릿지는 '브로콜리' 배추과 채소인 브로콜리는 비타민C 뿐만 아니라 베타카로틴 등 항산화 비타민과 철분 칼륨이 매우 풍부합니다. 저칼로리, 저지방 식품으로 조금만 먹어도 포만감을 주며, 식이섬유 함량도 높은 편이라 변비와 대장암 예방에 무척 효과적입니다. ^^		
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 옥수수차					
	열량/단백질/칼슘	451/15/155					

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산
	육류						수산물		
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기			
	(국내)산 한우 / 육우 / 젖소		(호주)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산
	식육·어육가공품								
	어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄		
	(중국)산	(미국산)산	(국내)산	(원양어)산	(국내)산	(중국)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.								

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
※12~35개월 영유아는 **배추김치말을 작게 썰린 형태**로 제공해 주시기 바랍니다.

양평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 3~5세 식단표 <혼합간식>

국공립한라소담어린이집

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금
1주	날짜	2	3	4	5	6
	오전간식	후레쉬빈①②⑥, 우유②	쇠고기청경채죽⑯	★사과, 액상요구르트⑦	두부참깨죽⑤	찐빵⑤⑥, 우유②
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 숭늉 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기첩스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 옥수수차	★찐단호박, 우유②	채소전①②⑤, 보리차	★배, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑥⑩
	열량/단백질/칼슘	660/23/235	621/27/263	669/20/130	648/29/227	661/20/232
2주	날짜	9	10	11	12	13
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	연두부시금치죽⑤	★샤인머스캣, 치즈②	닭살브로콜리죽⑮	쌀과자⑤⑥, 우유②
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돼지고기연근조림⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨	게살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑧ 다시마무젓국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 두부젓국찌개⑤⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 깍두기⑨
	오후간식	★찐고구마, 우유②	생일케이크①②③⑤⑥, 우유②	롤빵①②③⑤⑥, 우유②	★바나나, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 둥굴레차
	열량/단백질/칼슘	620/24/364	671/20/198	665/25/327	622/29/255	660/21/187
3주	날짜	16	17	18	19	20
	오전간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥, 우유②	달걀노른자연근죽①	★배, 액상요구르트②	다시마애호박죽	약밥, 우유②
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양배추사과무침①⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	돼지고기집채밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 연근샐러드(참깨소스)①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리훈제구이+ 머스타드소스①⑤ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 깍두기⑨
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 보리차	★찐감자, 우유②	양송이수프+조각식빵 ①②③⑤⑥⑮⑯	★감귤, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 사과주스
	열량/단백질/칼슘	660/20/262	618/24/196	637/22/191	612/24/336	668/26/227
4주	날짜	23	24	25	26	27
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	두부미역죽⑤	★과일요거트범벅 (바나나, 감, 사과X2)	쇠고기파프리카죽⑯	삶은달걀①, 우유②
	점심	흰쌀밥 시금치맑은국 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 속주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 근대된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 사골뭇국⑯ 삼치찹쌀가루부침⑤ (두부찹쌀가루부침⑤) 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	간장달걀볶음밥①⑤⑥, 둥굴레차	★찐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥	★샤인머스캣, 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 매실차
	열량/단백질/칼슘	630/25/239	624/26/241	603/21/264	639/27/304	642/28/207
5주	날짜	30				
	오전간식	치즈롤빵①②⑤⑥, 우유②	◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다.	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날'	11월 푸드브릿지는 '브로콜리' 배추과 채소인 브로콜리는 비타민C 뿐만 아니라 베타카로틴 등 항산화 비타민과 철분 칼륨이 매우 풍부합니다. 저칼로리, 저지방 식품으로 조금만 먹어도 포만감을 주며, 식이섬유 함량도 높은 편이라 변비와 대장암 예방에 무척 효과적입니다. ^^	
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		★: 자연식품 ☺ : 신메뉴 ♥: 저당메뉴		
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 옥수수차	◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다			
	열량/단백질/칼슘	668/23/180				

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산
	육류						수산물		
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기			
	(국내)산 (한우) / (육우) / 젖소		(호주)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산		( )산	( )산
	식육·어육가공품								
	어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄		
	(중국)산	(미국)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(중국)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산
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 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.								

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.

※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.