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

2026년 11월 식단표

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	치즈단호박죽②	쇠고기청경채죽⑯	달걀노른자배추죽①	두부참깨죽⑤	닭살버섯죽⑮	오곡무죽
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 백김치	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치(깍두기)	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 숭늉 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 백김치	흑미밥 수제비⑥ **닭살간장조림⑤⑥⑮** 시금치나물⑤⑥ 백김치(깍두기)	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리나물 백김치	간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 부추맑은국 단호박튀김⑤⑥ 백김치
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 옥수수차	★찐단호박, 우유②	채소전①②⑤, 보리차	★배, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑥⑩	
	열량(단백질/칼슘)	409/13/99	417/18/205	442/15/65	447/17/159	417/13/87	368/10/76
	열량(단백질/칼슘)	613/20/147	621/27/263	607/21/83	641/29/213	612/19/126	455/12/95
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	근대죽	연두부시금치죽⑤	김가루채소죽	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기당근죽⑯	검은콩죽⑤
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 어묵연근조림⑤⑥⑧ 콩나물당근무침⑤ 백김치	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 무나물⑤⑥ 백김치(깍두기)	게살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑧ 다시마무챗국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 백김치	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치(깍두기)	흰쌀밥 **두부전국찌개⑤⑨** 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 백김치	채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 백김치
	오후간식	쌀국수⑯	롤빵①②⑤⑥, 우유②	★샤인머스캣, 우유②	★배, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 둥굴레차	
	열량(단백질/칼슘)	406/15/121	450/18/185	435/16/186	444/19/179	408/14/51	359/13/179
	열량(단백질/칼슘)	614/22/203	664/27/225	665/24/301	625/28/240	611/21/80	434/15/185
3주	날짜	16	17	18	19	20	21
	오전간식	차조김죽	달걀노른자연근죽①	쇠고기찹쌀죽⑯	다시마애호박죽	고구마죽	순두부느타리버섯죽⑤
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양배추사과무침①⑤ 백김치	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑨ 백김치(깍두기)	돼지고기잡채밥⑤⑥⑩ 배추두부국 연근샐러드(참깨소스)①⑤ 백김치	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리훈제구이+ 머스타드소스①⑤ 미역줄기당근볶음⑤ 백김치(깍두기)	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 백김치	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ **으깬고구마범벅①⑤** 백김치
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 보리차	★찐감자, 우유②	양송이수프+조각식빵 ①②⑤⑥⑮⑯	★배, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 사과주스	
	열량(단백질/칼슘)	414/12/102	432/16/140	442/14/133	432/15/218	426/15/66	362/9/41
	열량(단백질/칼슘)	632/18/159	618/24/196	602/20/184	624/23/310	643/23/92	440/12/50
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	아욱양파죽	두부미역죽⑤	닭살감자죽⑮	쇠고기파프리카죽⑯	양배추사과죽	오트밀죽②
	점심	흰쌀밥 시금치맑은국 ☺맥적구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치	기장밥 부추달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치(깍두기)	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 근대된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 백김치	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 백김치(깍두기)	흰쌀밥 사골팟국⑯ 두부참쌀가루부침⑤ **브로콜리깨무침①⑤⑥** 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 참치샐러드 백김치
	오후간식	간장달걀볶음밥①⑤⑥, 둥굴레차	★찐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥	★샤인머스캣, 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 매실차	
	열량(단백질/칼슘)	429/17/106	445/17/202	408/14/92	426/18/224	436/13/70	342/19/92
	열량(단백질/칼슘)	635/25/136	624/26/241	608/21/127	600/27/285	656/22/115	452/24/103
5주	날짜	30					
	오전간식	잔멸치채소죽					
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 백김치	◎ 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. ^^	
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 옥수수차					
	열량(단백질/칼슘)	426/14/68					
	열량(단백질/칼슘)	601/21/81					

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)		돼지고기	닭고기	오리고기					
(국내)산 한우 / 육우 / 젖소		(국내)산	(국내)산	(국내)산					
식육·어육가공품									
어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄			
(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	(국내)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.

※식생활개선을 위해 2,3세반 원아들에게는 고춧가루가 들어간 깍두기가 주 2회(화,목) 제공됩니다.
※위 식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

국공립 더샵리버포레 우리어린이집