묘음예능어린이집

11월 식단표

▶발행처 : 동구급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.10.13.
▶작성자 : 영양팀
▶참고 : 식생활안전관리원

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	키위	야채죽:①	바나나	흑임자죽	샤인머스캣/치즈:②
점심	흑미밥 감자양파국:⑤⑥ 닭살버터볶음:⑤⑥⑮ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 두부탕국:⑤⑥ 동그랑땡 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기콩나물밥&양념장:⑤⑥⑯ 배추된장국:⑤⑥ 메추리알장조림:⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 부대찌개:⑤⑨ 감자조림:⑤⑥ 새송이버섯볶음:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 콩나물국 소불고기:⑤⑥⑯ 연두부&양념장:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	시리얼+우유:②⑤⑥	핫케이크/우유:①②④⑥/②	고구마맛탕	찐만두/보리차:①	김가루주먹밥:⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	407/15.7	451.1/19.6	403.5/14.2	383.6/18	451.1/15.3
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	감귤/치즈:②	쇠고기죽:⑯	홍시/치즈:②	누룽지죽	사과
점심	흑미밥 소고기미역국:⑤⑥ 너비아니구이 새우살브로콜리볶음:⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	보리밥 모둠어묵탕:⑤⑥ 탕수육:⑤⑥ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	잔치국수:⑥ 김가루채소주먹밥:⑤ 치킨너겟:⑤⑥⑩ 깍두기:⑨	기장밥 두부김칫국:⑤⑨ 훈제오리채소볶음:⑤ 오이무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 시래기국:⑤⑥ 돼지고기수육:⑤⑥ 무생채:⑤ 배추김치:⑨
오후간식	모닝빵/우유:①②⑤⑥/②	찐단호박/떠먹는요구르트:②	케찹떡볶이	찐감자/우유:②	꼬마김밥
열량(Kcal)/단백질(g)	439.6/17.2	442.9/13.6	435.1/12.8	452.3/18.3	451.4/15.1
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	배	김치치즈죽:②⑤⑥⑨	방울토마토/치즈:②	채소스프/조각식빵:②⑤⑥⑮⑲/①②⑤⑥	사과
점심	흑미밥 건새우배춧국:⑤⑥⑨ 돈불고기:⑩ 감자채볶음:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 쇠고기뭇국:⑯ 두부양념조림:⑤⑥ 청경채나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	돈육짜장덮밥:⑤⑥⑩ 달걀파국:① 소세지야채볶음:①⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	기장밥 시래기국:⑤⑥ 소불고기:②⑯ 콩나물무침:①⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 순두부찌개:⑤ 야채달걀말이:①⑤ 연근조림:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	약과/우유:①②⑤⑥/②	프렌치토스트/우유:①②⑤⑥/②	해물부추전	어묵탕	곡물시리얼+우유:②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	401/13	433/15.7	424/18.2	419.7/16.3	411.9/16.1
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	단감	늙은호박죽	바나나	닭죽:⑮	감귤/치즈:②
점심	흑미밥 북어국:⑤⑥ 오리간장볶음:⑤⑥ 얼갈이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 열무된장국 순살삼치구이:⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑧ 배추김치:⑨	삼색나물비빕밥⑤⑥ 된장찌개 동그랑땡 깍두기:⑨	기장밥 조개미역국:⑤⑥ 안매운돼지고기김치찜:⑤⑨⑩ 청포묵김무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 팽이버섯장국:⑤⑥ 언양식불고기:⑤⑥⑯ 오이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	우유빵/유산균음료	채소주먹밥:⑤	삶은달걀/보리차:①⑤⑥	찐고구마/우유:②	찐빵/우유:⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	422.1/14.8	450.5/16.6	399.9/18.9	409.1/17.3	391.9/15.1
날짜	30				
오전간식	사과				
점심	흑미밥 콩나물두부국:⑤ 미트볼토마토소스조림:②⑤⑥⑩⑫⑮⑲⑲ 상추사과무침:⑤⑥ 배추김치:⑨				
오후간식	쌀과자/과채쥬스				
열량(Kcal)/단백질(g)	412.5/14.3				

※알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가공품		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	찹쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산
	두부류				수산물 (고등어, 갈치, 명태(전조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미 등)				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품) ※조리 시, 가급적 수제 조리를 권장드리며 부득이하게 완제품을 사용하는 경우 아래 원산지 표시판을 참고 부탁드립니다.						
	두부	연두부	순두부						참치	미트볼		치킨너겟			
	콩	콩	콩		동태살	고등어			가다랑어	돼지고기	쇠고기	닭고기			
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산			태평양산	국내산	국내산	국내산			

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내 하겠습니다.