연제구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

발행일:2026.10.20
영양사:이모헌,박수현

2026년 11월 식단

(만1-2세 일반형)

연제구레이카운티3단지어린이집

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	♠과일(잘게썬씨없는포도)	치즈양파죽②	♠과일(배)	달걀죽①	♠과일(귤)	강낭콩죽⑤
점심	백미밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑯ 무른연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	새우굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 들깨미역국⑤⑥ 달걀찜① 잘게썬백김치	차조밥 황태국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 잘게썬백김치	백미밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	♠으깬감자 두유⑤	♠생과일그릭요거트②⑤⑥ (사과·키위)	버섯크림리조또②	채소짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 보리차	빵(크로와상)①②⑥ 우유②	선식+우유②⑤
에너지/단백질 (kcal/g)	415.4/14.2	457.3/17.8	423.1/16.1	411.3/14.8	459.6/20	415.5/17.5
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 쑥쑥day – 요오드	13일(금)	14일(토)
오전간식	♠과일(키위)	전복죽⑱	♠과일(바나나)	김가루찹쌀죽	♠과일(단감)	흑임자죽
점심	기장밥 조갯살맑은국⑱ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기채소구이⑤⑯ 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치	수수밥 감자양파국⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	김가루양념밥⑤⑥⑯ 미니우동⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬백김치
오후간식	빵(머핀)①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ 발효유② ex)불가리스키즈	다진유부주먹밥⑤⑥ 둥글레차	♠으깬고구마 우유②	시리얼+우유②⑤⑥
에너지/단백질 (kcal/g)	423.5/21.8	420.9/19.8	414.6/14	429.6/15.9	413/18.4	445.3/16.9
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수) 맛나day -브로콜리	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	♠과일(배)	잔멸치죽	♠과일(사과)	누룽지죽	♠과일(잘게썬씨없는포도)	황태채죽⑤⑥
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 홍합살무국⑱ 사각어묵볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	기장밥 유부된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 봄동나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청포묵숙주무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 달걀팟국① 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	새우맛연근튀김⑥⑨ 우유②	삶은달걀① 우유②	브로콜리팬케이크①②⑤⑥ 과채주스 ex)요미요미	♠으깬단호박 떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥ 옥수수스프②⑥	선식+우유②⑤
에너지/단백 /(kcal/g)	431.3/17	451/19.8	430.8/19.2	423/16.9	430.6/17.2	433.8/18.7
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수) 생일day	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	♠과일(귤)	두부채소죽⑤⑥	♠과일(단감)	미역된장죽⑤⑥	♠과일(바나나)	오트밀죽②
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬백김치	찹쌀팥밥 북어미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬백김치	차조밥 수제비국⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 참치브로콜리볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	빵(찐빵)⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	빵(케이크)①②⑤⑥ 우유②	치즈스크램블에그①②⑤ 우유②	♠으깬고구마 두유⑤	시리얼+우유②⑤⑥
에너지/단백질 (kcal/g)	433.8/18.2	422.9/16.3	440.7/18.2	442.6/20.8	425.7/14.1	437.3/20.7

날짜	30일(월)
오전간식	♠과일(사과)
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	늙은호박전⑤⑥ 우유②
에너지/단백질 (kcal/g)	420.5/14

* 생일day
생일잔치가 있는 날에 바꿔 사용하는 날

* 소풍day
제공이 중단되었습니다.

* 맛나day
영양소가 풍부한 제철 식재료를 활용해 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날

이번달은 [브로콜리]를 이용한 메뉴가 제공됩니다

* 쑥쑥day
성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날

이번 달 영양소는 [요오드]입니다.

- 11월 제철 음식
무, 얼갈이배추, 배추, 늙은호박, 파프리카고등어, 굴, 꽁치, 삼치, 홍합, 대하, 꼬막, 가리비, 사과, 감귤, 유자, 배, 샤인머스켓, 석류, 단감 등

* 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 음식명 앞에 "♠" 기호가 표시되어 있습니다.
* 본 식단은 식품 수급 현황에 따라변동될 수 있으나 임의 변경된 식단에 대해서는 센터 식단으로 인정되지 않습니다.



알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO_2함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총22종)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

원산지표시

쌀(현미,찹쌀,흑미) 밥,죽,누룽지	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	콩 두부	콩 순두부	콩 연두부	전복	고등어
국내산	하우 육우 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

동태(명태)				가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)	참치캔	해물완자전						
러시아산					다랑어	오징어						
					국내산	국내산						

연제구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

발행일:2026.10.20
영양사:이모헌,박수현

2026년 11월 식단

(만3-5세 일반형)

연제구레이카운티3단지어린이집

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	♠과일(잘게썬씨없는포도)	치즈양파죽②	♠과일(배)	달걀죽①	♠과일(귤)	강낭콩죽⑤
점심	백미밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑯ 무른연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	새우굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 들깨미역국⑤⑥ 달걀찜① 잘게썬배추김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 잘게썬배추김치⑨	검정콩밥⑤ 순두부백탕①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♠찐감자 두유⑤	♠생과일그릭요거트②⑤⑥ (사과·키위)	버섯크림리조또②	채소짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 보리차	빵(크로와상)①②⑥ 우유②	선식+우유②⑤
에너지/단백질(kcal/g)	634.6/21.8	708/27.6	652.7/24.8	637.2/23	699/31.4	640.8/26.9
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 쑥쑥day - 요오드	13일(금)	14일(토)
오전간식	♠과일(키위)	전복죽⑱	♠과일(바나나)	김가루찹쌀죽	♠과일(단감)	흑임자죽
점심	기장밥 조갯살맑은국⑱ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기채소구이⑤⑯ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	김가루양념밥⑤⑥⑯ 미니우동⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	빵(머핀)①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ 발효유② ex)불가리스키즈	다진유부주먹밥⑤⑥ 둥글레차	♠찐고구마 우유②	시리얼+우유②⑤⑥
에너지/단백질(kcal/g)	651.5/33.5	649/30.5	629.9/21.7	665.3/24.7	632.8/28.1	689.5/26.2
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수) 맛나day -브로콜리	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	♠과일(배)	잔멸치죽	♠과일(사과)	누룽지죽	♠과일(잘게썬씨없는포도)	황태채죽⑤⑥
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 홍합살무국⑱ 사각어묵볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 봄동나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 조랭이떡미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청포묵숙주무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀팟국① 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	새우맛연근튀김⑥⑨ 우유②	삶은달걀① 우유②	브로콜리팬케이크①②⑤⑥ 과채주스 ex)요미요미	♠찐단호박 떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥ 옥수수스프②⑥	선식+우유②⑤
에너지/단백/(kcal/g)	667.9/26.4	698.3/30.7	662.8/29.5	693.6/24.9	666.9/26.7	667.3/28.8
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수) 생일day	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	♠과일(귤)	두부채소죽⑤⑥	♠과일(단감)	미역된장죽⑤⑥	♠과일(바나나)	오트밀죽②
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국 견과류잔멸치조림⑤⑥⑭ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀팥밥 북어미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 수제비국⑥ 오징어제육볶음⑤⑥⑩⑰ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 참치브로콜리볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	빵(찐빵)⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	빵(케이크)①②⑤⑥ 우유②	치즈스크램블에그①②⑤ 우유②	♠찐고구마 두유⑤	시리얼+우유②⑤⑥
에너지/단백질(kcal/g)	667.4/28.1	720.4/27	678/28	685.3/32.3	656.9/24.7	672.8/31.9
날짜	30일(월)	※생일day 생일인 날에 버퍼 사용하는 날 ※소풍day 제공이 중단되었습니다.	- 11월 제철 음식 무, 얼갈이배추, 배추, 늙은호박, 파프리카, 고등어, 굴, 꽁치, 삼치, 홍합, 대하, 꼬막, 가리비 사과, 감귤, 유자, 배, 샤인머스캣, 석류, 단감 등			
오전간식	♠과일(사과)					
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	※맛나day 영양소가 풍부한 제철 식재료를 활용해 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날 이번달은 브로콜리를 이용한 메뉴가 제공됩니다	※무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 음식명 앞에 "♠" 기호가 표시되어 있습니다. ※본 식단은 식품 수급 현황에 따라변동될 수 있으나 임의 변경된 식단에 대해서는 센터 식단으로 인정되지 않습니다.			
오후간식	늙은호박전⑤⑥ 우유②	※쑥쑥day 성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날 이번 달 영양소는 [요오드]입니다.				
에너지/단백질(kcal/g)	648.6/21.7					



알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO_2함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총22종)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

원산지표시

쌀(현미,찹쌀,흑미) 밥,죽,누룽지	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	콩 두부	콩 순두부	콩 연두부	전복	오징어
국내산	한우 육우 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

고등어	동태(명태)	가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)	참치캔	해물완자전	함박스테이크					
국내산	러시아산		다랑어	오징어	쇠고기	돼지고기				
			원양어산	국내산	국내산	국내산				