< 11월 식 단 표 >

날짜		월(2)	화(3)	수(4)	목(5)	금(6)
오전간식		깨죽	밤죽	버섯죽	흰죽	치즈죽②
점심식사		백미밥 게살국①⑤⑥⑧⑨ 훈제오리볶음 애호박나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① (영)잔멸치볶음⑤⑥ (유)잔멸치견과류볶음⑤⑥⑭ 백김치/깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 백김치/배추김치⑨	백미밥 두붓국⑤⑥ 닭고기버터구이②⑮ 파프리카볶음⑤ 백김치/배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨
오후간식		배/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	귤/우유②	김가루주먹밥/우유②	키위/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세	424/16	409/16	422/21	418/19	395/16
	3-5세	652/24	673/24	649/32	643/29	608/24

날짜		월(9)	화(10)	수(11)	목(12)	금(13)
오전간식		달걀죽①	당근죽	찹쌀죽	콩나물죽⑤	단호박죽
점심식사		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 유자청양배추나물 백김치/깍두기⑨	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 맑은닭개장⑤⑥⑮ 두부찜*양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ (영)오이나물 (유)오이무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 근대장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 백김치/배추김치⑨
오후간식		호빵①②⑤⑥/우유②	단감/우유②	치즈스틱②⑤⑥/우유②	사과/우유②	토마토⑫/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세	439/19	401/14	399/16	393/14	396/16
	3-5세	676/30	617/21	614/24	609/21	609/24

날짜		월(16)	화(17)	수(18)	목(19)	금(20)
오전간식		채소죽	콩가루죽⑤	현미죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	파프리카죽
점심식사		(영)백미밥/(유)수수밥 쇠고기탕국⑯ 두부두루치기⑤⑥ 당근양파볶음⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 유부감잣국⑤⑥ 달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
오후간식		찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	배/액상발효유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세	422/15	436/19	391/12	434/15	426/18
	3-5세	640/23	671/29	601/18	668/23	656/28

날짜		월(23)	화(24)	수(25)	목(26)	금(27)
오전간식		미역죽⑤⑥	영양잡곡죽	고구마죽	누룽지죽	닭죽⑮
점심식사		백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	(영)백미밥/(유)찹쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기폭찹⑤⑫⑯ 들깨무나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 두부젓국⑤⑨ 순살가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	브로콜리사과볶음밥⑤⑥⑨⑱ 달걀국① 김자반⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
오후간식		귤/우유②	온국수⑤⑥/치즈②	단감/우유②	토마토⑫/우유②	구운식빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세	403/16	392/16	432/13	403/17	438/20
	3-5세	619/25	602/25	665/20	620/27	675/31

날짜		월(30)
오전간식		옥수수죽
점심식사		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 느타리버섯볶음⑤ 백김치/깍두기⑨
오후간식		바나나/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세	435/14
	3-5세	670/21



** 알레르기 유발식품 19종
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의하시기 바랍니다.)

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	백미	흑미	현미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젖소	(가공품)	(가공품)		고등어	다랑어(참치)	동태/명태
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	외국산	호주산	국내산	국내산	국내산		원양산	
가공품														

식단유형	영아1~2세는 1일 에너지:단백질=900kcal:20g, 유아3~5세는 1,400kcal:25g 기준입니다. ※참고:2025한국인영양소섭취기준/2025년어린이급식관리지원센터식단운영·관리지침서(식약처,식생활안전관리원) 식단(간식포함) 에너지 기준:만1~2세-약 390~440kcal/만3~5세- 약600~680Kcal 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로,1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공됩니다. ♣특정식품(예:우유,계란,고등어,복숭아,토마토,새우,견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담임교사에게 꼭 알려주시기 바랍니다.	
죽식형 식단 (1-2세/3-5세)		달서구 어린이급식관리지원센 [작성자 : 영양팀 영양사] [발행일 : 2026년 10월26일]

계명문화대학교 부설어린이집