# 강화군립어린이집

영양팀 한아름) 032.934.8581

발행일) 2026년 10월 19일

# 11월 만 0-5세 식단 (일반)

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

| 날짜 | 2일<월> | 3일<화> | 4일<수> | 5일<목> | 6일<금> | 7일<토> |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감 | 브로콜리죽⑤⑥ | 귤 | 샤인머스캣 | 타락죽② | 두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>파프리카달걀말이①⑤<br>세발나물초무침<br>잘게썬배추김치⑨ | 백미밥<br>홍합탕⑱<br>늙은호박닭가슴살볶음⑤⑥⑮<br>곤드레나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | ★다먹는날★<br>짜장덮밥⑤⑥⑩<br>콩나물김칫국⑤⑨<br>깻잎참치전①⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 수수밥<br>북엇국⑤⑥<br>오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱<br>배추된장무침⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | ★굿바이Na★<br>차조밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>미니새송이버섯볶음⑤<br>잘게썬배추김치⑨ | 온도토리묵밥⑤⑥⑨<br>코다리강정⑤⑥<br>서래기들깨나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ |
| 오후간식 | 고구마빵①②⑥/우유② | 찐만두⑤⑥⑩/두유⑤ | 잔치국수⑤⑥/보리차 | 모닝빵①②⑤⑥/액상요구르트② | 주먹밥①⑤⑥⑨/우유② | - |
| 열량 / 단백질 | 619/21 | 608/27 | 599/24 | 584/26 | 603/25 | 446/19 |
| 날짜 | 9일<월> | 10일<화> | 11일<수> | 12일<목> | 13일<금> | 14일<토> |
| 오전간식 | 사과 | 양배추김죽 | 배 | 단호박죽 | 바나나 | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>돼지고기된장찌개⑤⑥⑩<br>삼치구이⑤⑥<br>시금치두부무침⑤<br>잘게썬배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>애호박새우젓국⑨<br>닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑮<br>진미채간장조림⑤⑥⑰<br>잘게썬깍두기⑨ | ★다먹는날★<br>백미밥<br>양송이스프②⑤⑥⑮⑯<br>함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑯<br>방울토마토샐러드②⑫<br>잘게썬배추김치⑨ | 흑미밥<br>순두부찌개①⑤<br>어묵무조림⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | ★굿바이Na★<br>수수밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑯<br>견과류멸치볶음⑤⑥⑭<br>잘게썬배추김치⑨ | 참치채소비빔밥⑤⑥<br>감자고추장찌개⑤⑥<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫<br>잘게썬깍두기⑨ |
| 오후간식 | 고구마맛탕/우유② | 소보로빵①②④⑥/둥글레차 | 새우튀김①⑤⑥⑨/두유⑤ | 씨리얼/우유② | 단호박구이⑤/액상요구르트/② | - |
| 열량 / 단백질 | 569/27 | 638/26 | 612/26 | 593/25 | 657/23 | 411/22 |
| 날짜 | 16일<월> | 17일<화> | 18일<수> | 19일<목> | 20일<금> | 21일<토> |
| 오전간식 | 파인애플 | 애호박죽⑤⑥ | 바나나 | 채소스틱 | 귤 | 두유⑤ |
| 점심 | 차조밥<br>콩비지찌개⑤⑥⑩<br>꼬막파전①⑤⑥⑱<br>도토리묵김무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | ☺생일식단☺<br>백미밥<br>홍합살미역국⑤⑥⑱<br>돼지고기구이⑤⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | 흑미밥<br>설렁탕⑯<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | ★굿바이Na★<br>백미밥<br>버섯뭇국⑤⑥<br>오징어브로콜리숙회⑰<br>애호박전①⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 시래기영양밥+양념장⑤⑥<br>게살탕①⑤⑥⑧⑨<br>마파두부⑤⑥⑩<br>잘게썬깍두기⑨ |
| 오후간식 | 메추리알샐러드①⑤/우유② | 찰보리빵①②⑥/우유② | 치즈케이크①②⑤⑥/우유② | 찐고구마/두유② | 찐빵⑥/액상요구르트② | - |
| 열량 / 단백질 | 640/22 | 639/23 | 599/20 | 603/23 | 599/24 | 496/18 |
| 날짜 | 23일<월> | 24일<화> | 25일<수> | 26일<목> | 27일<금> | 28일<토> |
| 오전간식 | 사과 | 연근채소죽⑤⑥ | 방울토마토⑫ | 배 | 소고기죽⑯ | 두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>감자탕⑤⑥⑩<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>도라지나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 수수밥<br>참치미역국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>깻잎지⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | ★다먹는날★<br>쇠불고기덮밥⑤⑥⑯<br>달걀탕①<br>새우채소볶음⑤⑥⑨<br>잘게썬배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>김치찌개⑤⑥⑨<br>생선까스+타르타르소스①⑤⑥<br>시금치된장무침⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | ★굿바이Na★<br>차조밥<br>떡만둣국①⑤⑥⑩<br>두부달걀부침①⑤⑥<br>세발나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 돼지고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩<br>표고버섯된장찌개⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>잘게썬깍두기⑨ |
| 오후간식 | 카스테라①②⑥/우유② | 핫케이크①②⑤⑥/두유⑤ | 유부초밥⑤⑥/우유② | 단팥빵①②⑥/우유② | 찐감자/액상요구르트② | - |
| 열량 / 단백질 | 636/23 | 649/23 | 623/28 | 593/22 | 611/20 | 446/20 |
| 날짜 | 30일<월> | | | | | |
| 오전간식 | 단감 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>쇠고기우거지국⑤⑥⑯<br>두부케찹조림⑤⑥⑫⑯<br>당근숙주나물⑤<br>잘게썬배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 씨리얼/우유② | | | | | |
| 열량 / 단백질 | 642/24 | | | | | |

**【제철식품】**
▷농산물: 무, 배추, 늙은호박 등
▷수산물: 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 과메기 등
▷과 일: 석류, 귤, 배, 유자, 사과 등

**【알레르기 유발 식품 19종】**
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게
⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개(굴,전복, 홍합 포함)⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>

| 쌀(밥/죽/누룽지) | 콩류 | | | 소고기(한우/육우/젖소) | | 육류 | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 현미/찹쌀/흑미 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 국내산 | 수입산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | *나라명 표기 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | | | | | | 식육·어육가공품 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 명태(동태) | 오징어 | 참치(다랑어) | 꽃게 | 낙지/주꾸미 | 고등어 | 갈치 | 참조기/부세 | 전복 | 만두 | 떡갈비 | 생선까스 | 어묵 | 함박스테이크 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 산 | 국내산 | 국내산 | 산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산, 외국산 | 산 | 국내산, 외국산 | 국내산, 외국산 |