발행일 : 2026. 10. 6.
영양사 : 북구센터 영양팀

꼬마마을어린이집 11월 식단표

신표준형(점심) 1-2세

★본 식단은 원아수 10인 이하 비집단급식소용 입니다★

	월		화		수		목		금		토	
날 짜	2		3		4		5		6		7	
오전간식	누룽지죽		달걀죽①		모둠채소죽		브로콜리죽		영양잡곡죽		브로콜리당근죽	
점 심	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ ★양상추참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		★카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살전①⑤⑥⑨ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨		차조밥 소고기무국⑯ 참치두부조림⑤⑥ ★시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩나물국 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		★채소볶음밥①⑤ 유부맑은국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	🍌바나나/플레인요거트②		롤빵①②⑤⑥/보리차		🍊단감		★간장비빔국수⑤⑥		꼬치어묵탕⑤⑥			
열량	435	18	443	18	429	20	448	17	422	13	324	9
날 짜	9		10		11		12		13		14	
오전간식	누룽지죽		버섯죽		호박죽		녹두죽		당근채소죽		흑임자죽	
점 심	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ ★상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 치즈달걀말이①②⑤ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기볶음밥⑤⑥⑯ 아욱된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		차조밥 감자맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★숙주나물 배추김치⑨		수수밥 순두부된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 볶음김자반⑤ 배추김치⑨		★잡채덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ ★유자청무생채⑤ 배추김치⑨	
★채소주먹밥	🍠찐고구마/ 저당요구르트②		🍊배		★잼모닝빵①②⑤⑥/ 유아치즈②		★후리가케주먹밥		삶은달걀①/우유②			
열량	436	13	410	18	414	17	434	16	425	22	336	7
날 짜	16		17		18		19		20		21	
오전간식	누룽지죽		연두부죽⑤		전복죽⑱		모둠채소죽		게살죽①⑤⑥⑧		참깨죽	
점 심	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ ★시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 사골곰탕⑯ 참치채소전①⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		쌀밥(적은양) 짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 탕수육⑤⑥⑩ 배추김치⑨		차조밥 안매운김치국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 달걀국① ★두부구이/양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥 갈비탕⑯ 오이나물볶음⑤ 배추김치⑨ 🍊단감	
오후간식	🎃단호박찜/두유⑤		★잔치국수⑤⑥		🍊귤		찐빵⑤⑥/과일주스		유아쌀과자/보리차			
열량	425	18	434	19	413	19	432	14	434	16	359	12
날 짜	23		24		25		26		27		28	
오전간식	누룽지죽		녹두죽		당근치즈죽②		영양잡곡죽		들깨무죽		크림수프②	
점 심	차조밥 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ ★숙주나물 배추김치⑨		기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑨ 콩나물국 연두부달걀찜①⑤ 배추김치⑨		차조밥 미역국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑩⑰ ★채소샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨		수수밥 황태맑은국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		★김가루주먹밥 멸치칼국수⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	
오후간식	🍎사과/플레인요거트②		🍌바나나		크림스파게티②⑤⑥		🥔찐감자/보리차		프렌치토스트①②⑤⑥			
열량	441	18	447	17	423	19	419	13	448	19	316	10
날 짜	30										♥ 생일식단 ♥	
오전간식	누룽지죽										닭살녹두죽⑮	
점 심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 볶음김자반⑤ 배추김치⑨										쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 매실청돈사태조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	★채소유부초밥⑤										케이크①②⑤⑥/🍎사과	
열량	411	15									488	20

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.
◎ 삼킴 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.
◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.

★본 식단은 원아수 10인 이하 비집단급식소용으로 「농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률」 적용 대상에 해당하지 않습니다.

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★

ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)

◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잣

[⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물		소 고 기(한우/육우/젖소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 죽,누룽지: 국내산	국내산	돼지고기	국내산	주찬용: 국내산(한우) 국 용: 국내산(한우) 죽 용: 국내산(한우) 사골용: 국내산(한우)	참치(가다랑어):원양산 오징어:국내산 고등어:노르웨이산 전복:국내산	배추:국내산 고춧가루:국내산	돈가스(돼지고기):국내산 떡갈비(OO고기):국내산 탕수육(돼지고기):국내산 해물동그랑땡(돼지고기):국내산 해물동그랑땡(오징어):국내산
			닭고기	국내산				
			오리고기	국내산				