기 관 명	가양어린이집		
발 행 일	2026. 10. 14.		
작 성 자	영양팀	감 수	이성우

11월 식단표

(1-2세 일반식)

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



날짜/요일	2[월]	3[화]	4[수]	5[목] Na-day	6[금]
오전간식	흑임자죽	사과	크림스프②⑥	단감	흰살생선양파죽
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지고기채소찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자 매실차	쌀국수⑯	잼샌드위치①②⑥ 우유②	배추전①⑤⑥ 보리차	쿠키①②⑥ 짜먹는 요구르트②
열량/단백질	416/13	426/14	425/18	394/17	394/12
날짜/요일	9[월] Na-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	떠먹는 요구르트②	녹두죽	배	참깨죽	귤
점심	수수밥 숭늉 돼지고기구이⑤⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	치즈스틱①②⑤⑥ 유자차	잔치국수⑤⑥	김멸치볶음밥⑤⑥ 둥글레차
열량/단백질	412/16	415/16	431/16	419/14	419/20
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	씨리얼+우유②	바나나	누룽지죽	키위	조갯살죽⑱
점심	백미밥 감자국 ⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥 ⑤⑥⑯ 유부국①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 홍합탕⑱ 메추리알조림①⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫ 둥글레차	채소볶음밥⑤ 보리차	찐단호박 둥글레차	쌀과자⑤⑥ 우유②	미니붕어빵①②⑥ 마시는 요구르트②
열량/단백질	403/11	400/12	396/14	435/18	411/17
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] Na-day	27[금]
오전간식	청경채죽	귤	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	샤인머스캣	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 숭늉 닭갈비⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	애호박부추전①⑤⑥ 보리차	미니우동⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	찐감자 보리차
열량/단백질	397/14	408/17	430/16	401/16	393/11
날짜/요일	30[월]				
오전간식	방울토마토				
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	와플⑥ 우유②				
열량/단백질	427/12				

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

▸ 사과 : 자연간식
▸ Na-day 저염데이 : 저염메뉴(1회)
국→숭늉(2회)

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)					콩		쇠고기 [국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기		배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	산	국내산	국내산
	수산물				가공품 (식육수산)	돈까스								
	오징어					돼지고기								
	국내산	산	산	산		국내산	산	산	산	산	산	산	산	산

기 관 명	가양어린이집		
발 행 일	2026. 10. 14.		
작 성 자	영양팀	감 수	이성우

11월 식단표

(3-5세 일반식)

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



날짜/요일	2[월]	3[화]	4[수]	5[목] Na-day	6[금]
오전간식	흑임자죽	사과	크림스프②⑥	단감	흰살생선양파죽
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지고기채소찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자 매실차	쌀국수⑯	잼샌드위치①②⑥ 우유②	배추전①⑤⑥ 보리차	쿠키①②⑥ 짜먹는 요구르트②
열량/단백질	661/21	609/20	653/28	640/27	656/20
날짜/요일	9[월] Na-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	떠먹는 요구르트②	녹두죽	배	참깨죽	귤
점심	수수밥 숭늉 돼지고기구이⑤⑩ 견과류시금치무침 ⑤⑥⑭ 깍두기⑨/김자반	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	치즈스틱①②⑤⑥ 유자차	잔치국수⑤⑥	김멸치볶음밥⑤⑥ 둥글레차
열량/단백질	601/24	638/24	647/24	659/22	629/31
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	씨리얼+우유②	바나나	누룽지죽	키위	조갯살죽⑱
점심	백미밥 감자국 ⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥 ⑤⑥⑯ 유부국①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 홍합탕⑱ 메추리알연근조림 ①⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫ 둥글레차	채소볶음밥⑤ 보리차	찐단호박 둥글레차	쌀과자⑤⑥ 우유②	미니붕어빵①②⑥ 마시는 요구르트②
열량/단백질	645/17	649/19	616/22	624/26	633/26
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] Na-day	27[금]
오전간식	청경채죽	귤	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	샤인머스켓	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 견과류김자반⑤⑥⑭ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 숭늉 닭갈비⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 오이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	애호박부추전①⑤⑥ 보리차	미니우동⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	찐감자 보리차
열량/단백질	624/22	602/26	689/26	601/24	604/17
날짜/요일	30[월]				
오전간식	방울토마토,어린이치즈				
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	미니와플⑥ 우유②				
열량/단백질	641/24				

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

▸ 사과 : 자연간식
▸ Na-day 저염데이 : 저염메뉴(1회)
국→숭늉(2회)

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)					콩		쇠고기 [국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기		배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	산	국내산	국내산
	수산물				가공품 (식육수산)	돈까스								
	오징어					돼지고기								
	국내산	산	산	산		국내산	산	산	산	산	산	산	산	산

기 관 명	가양어린이집	
발 행 일	2026. 10. 14.	
작 성 자	영양팀	감 수

11월 식단표

(1-2세 연장식)

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



날짜/요일	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
저녁	기장밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 양배추유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기양파불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 가지맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	198/8	244/13	186/9	252/8	156/6
날짜/요일	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
저녁	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주미소장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑥⑩ 게맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 애호박젓국⑨ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 우렁된장국⑤⑥⑱ 참치두부조림⑤⑥ 옥수수당근카레전 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈채소달걀찜①② 호박양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	208/11	231/11	275/6	261/12	215/8
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
저녁	찹쌀현미밥 느타리버섯찌개 오리훈제불고기⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 임연수구이⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기파인애플조림 ⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	174/8	216/10	270/9	241/9	196/8
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
저녁	흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 들깨무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 버섯국⑤⑥ 두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	190/7	221/9	206/6	193/11	202/10
날짜/요일	30[월]				
저녁	수수밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 연근무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질	209/9				

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

원산지표시	쌀(쌀,밥,누룽지)			콩			쇠고기 [국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	흑미	찹쌀	현미	순두부	두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물						가공품 (식육수산)	참치	치킨너겟				
	고등어	오징어						다랑어	닭고기				
	국내산	국내산	산	산	산	산		원양산	국내산	산	산	산	산

기 관 명	가양어린이집	
발 행 일	2026. 10. 14.	
작 성 자	영양팀	감 수

11월 식단표

(3-5세 연장식)

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



날짜/요일	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
저녁	기장밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 양배추유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기양파불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 가지맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	305/13	376/20	286/14	408/14	240/10
날짜/요일	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
저녁	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주미소장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑥⑩ 게맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 애호박젓국⑨ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 우렁된장국⑤⑥⑱ 참치두부조림⑤⑥ 옥수수당근카레전 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈채소달걀찜①② 호박양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	319/17	356/17	359/12	402/19	330/12
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
저녁	찹쌀현미밥 느타리버섯찌개 오리훈제불고기⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 임연수구이⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑮ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기파인애플조림 ⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	268/13	332/16	424/15	370/13	302/13
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
저녁	흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 들깨무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 버섯국⑤⑥ 두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 곤대나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	292/10	340/14	317/10	357/19	311/16
날짜/요일	30[월]				
저녁	수수밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질	349/14				

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

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)			콩			쇠고기 [국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
백미	흑미	찹쌀	현미	순두부	두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물						가공품 (식육수산)	참치	치킨너겟				
고등어	오징어						다랑어	닭고기				
국내산	국내산	산	산	산	산		원양산	국내산	산	산	산	산