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

11월 식단표

(1-2세 죽간식)

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]	7[토]
오전간식	흑임자죽	봄동죽	옥수수죽	콩나물죽⑤	흰살생선양파죽	우유②
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소스**두부**구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 매실차	**사과**	잼샌드위치①②⑥ 우유②	배추전①⑤⑥	쿠키①②⑥ 우유②	
열량/단백질	408/12	421/14	422/17	414/17	427/13	219/7
날짜/요일	9[월] Na-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	양배추죽	녹두죽	새우살죽⑨	참깨죽	양송이버섯죽	우유②
점심	수수밥 **숭늉** 돼지고기구이⑤⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	**달걀**굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤ ⑥ 수제비⑥ 단무지⑬
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	찐**고구마** 보리차	**배**	간장비빔국수⑤⑥	김주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	391/15	415/16	412/15	400/13	397/18	242/7
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	달걀부추죽①	치즈죽②	누룽지죽	시금치죽	조갯살죽⑱	우유②
점심	백미밥 감자국 ⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 늙은호박된장국⑤⑥ **두부**양념조림⑤⑥ **콩나물**무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥 ⑤⑥⑯ 유부국①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 홍합탕⑱ 메추리알조림 ①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 봄동된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	바나나	찐단호박 둥글레차	씨리얼 우유②	미니붕어빵①②⑥ 우유②	
열량/단백질	424/12	395/13	396/14	438/17	407/16	256/10
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] Na-day	27[금]	28[토]
오전간식	청경채죽	연두부당근죽⑤	배추죽	브로콜리죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②
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	김밥속볶음밥①⑤⑥ ⑧ 다시마국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	애호박부추전①⑤⑥	**배**	모닝빵①②⑤⑥+잼 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	찐감자 보리차	
열량/단백질	397/14	418/17	414/15	403/15	393/11	247/8
날짜/요일	30[월]					
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	▸**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	▸ : 꾸러미 ▸ : 자연간식 ▸ Na-day 저염데이 : 저염메뉴(1회) 국→숭늉(2회) ▸**식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 안내해 주세요.**		간식메뉴 떡, 빵, 제철과일 은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요. (예: 오렌지, 꿀떡 등)	
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	꿀호떡①②⑥ 우유②					
열량/단백질	405/11					

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

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

11월 식단표

(3-5세 죽간식)

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]	7[토]
오전간식	흑임자죽	봄동죽	옥수수죽	콩나물죽⑤	흰살생선양파죽	우유②
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소스**두부**구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥ ⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기채소찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 매실차	**사과**	잼샌드위치①②⑥ 우유②	배추전①⑤⑥	쿠키①②⑥ 우유②	
열량/단백질	653/20	631/21	649/26	607/25	656/20	404/13
날짜/요일	9[월] Na-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	양배추죽	녹두죽	새우살죽⑨	참깨죽	양송이버섯죽	우유②
점심	수수밥 **숭늉** 돼지고기구이⑤⑩ 견과류시금치무침 ⑤⑥⑭ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	**달걀**굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥ ⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	참쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤ ⑥ 수제비⑥ 단무지⑬
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	찐**고구마** 보리차	**배**	간장비빔국수⑤⑥	김주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	607/23	638/24	617/23	628/20	610/27	403/12
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	달걀부추죽①	치즈죽②	누룽지죽	시금치죽	조갯살죽⑱	우유②
점심	백미밥 감자국 ⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 늙은호박된장국⑤⑥ **두부**양념조림⑤⑥ **콩나물**무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥 ⑤⑥⑯ 유부국①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 홍합탕⑱ 메추리알연근조림 ①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 봄동된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	바나나	찐단호박 둥글레차	씨리얼 우유②	미니붕어빵①②⑥ 우유②	
열량/단백질	652/18	643/21	616/22	639/24	639/25	433/16
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] Na-day	27[금]	28[토]
오전간식	청경채죽	연두부당근죽⑤	배추죽	브로콜리죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②
점심	참쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 견과류김자반⑤⑥⑭ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 마카로니콘샐러드① ⑤ 배추김치⑨	기장밥 **숭늉** 닭갈비⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	김밥속볶음밥①⑤⑥ ⑧ 다시마국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	애호박부추전①⑤⑥	**배**	모닝빵①②⑤⑥+잼 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	찐감자 보리차	
열량/단백질	624/22	615/26	643/24	670/26	604/17	418/13
날짜/요일	30[월]					
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧					
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	꿀호떡①②⑥ 우유②					
열량/단백질	664/23					

▸ **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

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

▸ **식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 안내해 주세요.**

간식메뉴
떡, 빵, 제철과일 은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요.
(예: 오렌지, 꿀떡 등)

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