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

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]	6[금]
오전간식	흑임자죽	사과	크림스프②⑥	단감	흰살생선양파죽
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소스두부구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 배춧국⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 떡갈비①⑤⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기잡스테이크⑤⑥ ⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자 매실차	칼국수⑥	잼샌드위치①②⑥ 우유②	부추전①⑤⑥	쿠키①②⑥ 우유②
열량/단백질	661/21	629/21	666/29	619/20	656/20
날짜/요일	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	떠먹는 요구르트②	녹두죽	배	방울토마토⑫	귤
점심	수수밥 중늉 돼지고기구이⑤⑩ 견과류시금치무침 ⑤⑥⑭ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 수육&처염쌈장⑤⑥⑪ 무나물⑤⑥ 김장김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림①⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	치즈스틱①②⑤⑥ 유자차	와플⑥ 우유②	김주먹밥⑤⑥
열량/단백질	601/24	638/24	647/24	641/24	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 늙은호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥 ⑤⑥⑯ 유부국①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 홍합탕⑱ 메추리알연근조림 ①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 봄동된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	채소주먹밥⑤	찐단호박 둥글레차	쌀과자⑤⑥ 우유②	미니붕어빵①②⑥ 우유②
열량/단백질	645/17	649/19	616/22	624/26	633/26
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	청경채죽	배	양송이스프②⑤⑥⑮⑱	샤인머스캣	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 견과류김자반⑤⑥⑭ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 중늉 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩	미니우동⑤⑥	소금빵①②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	찐감자 보리차
열량/단백질	728/26	602/26	689/26	507/24	539/17
날짜/요일	30[월]				
오전간식	참깨죽	▸ : 꾸러미 ▸ : 자연간식 ▸ 저염데이 : 저염메뉴(1회) 국→중늉(2회)			
점심	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	▸ 식단은 식품구입 등 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있으며, 물품 수급사정에 따라 내용과 원산지가 다소 변경될 수 있습니다.			
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	▸ 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			
열량/단백질	628/20				

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	산	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산	국내산	산	국내산	국내산
	수산물					가공품 (식육수산)			돈까스	핫도그						
	오징어								돼지고기	돼지고기						
	패루산	산			산				국내산	국내산	산	산	산	산	산	산

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

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]	6[금]
오전간식	흑임자죽	사과	크림스프②⑥	단감	흰살생선양파죽
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소스두부구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 배춧국⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 떡갈비①⑤⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기잡스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자 매실차	칼국수⑥	잼샌드위치①②⑥ 우유②	부추전①⑤⑥	쿠키①②⑥ 우유②
열량/단백질	416/13	435/15	433/20	481/12	394/12
날짜/요일	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	떠먹는 요구르트②	녹두죽	배	방울토마토⑫	귤
점심	수수밥 중늉 돼지고기구이⑤⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 수육&처염쌈장⑤⑥⑪ 무나물⑤⑥ 김장김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림①⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	치즈스틱①②⑤⑥ 유자차	와플⑥ 우유②	김주먹밥⑤⑥
열량/단백질	412/16	415/16	431/16	427/12	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 늙은호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥 ⑤⑥⑯ 유부국①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 홍합탕⑱ 메추리알조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 봄동된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	채소주먹밥⑤	찐단호박 둥글레차	쌀과자⑤⑥ 우유②	미니붕어빵①②⑥ 우유②
열량/단백질	403/11	400/12	396/14	435/18	411/17
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	청경채죽	배	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	샤인머스캣	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 중늉 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩	미니우동⑤⑥	소금빵①②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	찐감자 보리차
열량/단백질	495/18	408/17	430/16	309/16	302/11
날짜/요일	30[월]				
오전간식	참깨죽	▸ : 꾸러미 ▸ : 자연간식 ▸ 저염데이 : 저염메뉴(1회) 국→중늉(2회)			
점심	흑미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	▸ 식단은 식품구입 등 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있으며, 물품 수급사정에 따라 내용과 원산지가 다소 변경될 수 있습니다.			
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	▸ 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			
열량/단백질	400/13				

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	산	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산	국내산	산	국내산	국내산
	수산물					가공품 (식육수산)			돈까스	핫도그						
	오징어								돼지고기	돼지고기						
	패루산	산			산				국내산	국내산	산	산	산	산	산	산