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

11월 식단표

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

(0-2세 죽간식)알레르기



날짜/요일	2[월]	3[화]	4[수]	5[목] No-day	6[금]	7[토]
오전간식	흑임자죽	봄동죽	감자죽	콩나물죽⑤	흰살생선양파죽	
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소스**두부**구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐감자 우유②	**사과**	사과 우유②	배추전⑤⑥	배 우유②	
열량/단백질	410/14	421/14	422/17	430/17	422/13	
날짜/요일	9[월] No-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	참치양배추죽	현미죽	새우살죽⑨	닭살참깨죽	쇠고기양송이버섯죽	
점심	수수밥 **숭늉** 돼지고기야채볶음⑤⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	**달걀**굴소스볶음밥 (달걀제거)⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음 (게살제거)⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식	고구마 우유②	찐**고구마** 우유②	**배** 떠먹는 플레인②	잔치국수⑤⑥ (달걀제거)	김주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	391/15	415/16	412/15	419/14	397/18	
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	달걀부추죽 (달걀제거)	치즈죽②	누룽지죽	시금치죽	바나나	
점심	백미밥 감자국 ⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 늙은호박된장국⑤⑥ **두부**양념조림⑤⑥ **콩나물**무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥 ⑤⑥⑯ 유부국⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 홍합탕⑱ 두부조림 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육하이라이스⑤⑥ 어묵무국 ⑤⑥⑩ 사과오이무침 깍두기⑨	
오후간식	토마토스파게티②⑥ ⑩⑫	바나나/우유②	찐단호박 우유②	**감자** 우유②	샤인머스캣 떠먹는 플레인②	
열량/단백질	424/12	395/13	396/14	413/19	419/14	
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] No-day	27[금]	28[토]
오전간식	연두부당근죽⑤	청경채죽	배추죽	닭살브로콜리죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	
점심	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 (달걀제거) ⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 두부국 마카로니콘샐러드⑤ (마요네즈 제거) 배추김치⑨	기장밥 **숭늉** 닭갈비⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	**배**/ 떠먹는 플레인②	애호박부추전⑤⑥	**찐감자** 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	찐감자 우유②	
열량/단백질	418/17	397/14	414/15	403/15	393/11	
날짜/요일	30[월]					
오전간식	게살죽⑤⑥⑧ (게살제거)	▸ **알레르기 유발물질** **(메뉴 뒤 번호 표시)** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣	▸ : 꾸러미 ▸ : 자연간식 ▸ No-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 **식단표**와 **급식운영일지**에 기재해주세요. (예: 오렌지, 꿀떡 등)	
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	배 /우유②					
열량/단백질	422/12					

원자재 표시	, 조, 수수, 흑미,찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩, 두부 (연)순두부,서리태 (두부류)	참깨, 들깨	닭고기, 달걀 메추리알	돼지고기	오리고기	쇠고기 (국내산 [한우,육우,젖소] 표기 필수) 국거리용	볶음 및 찜류	깍두기, 배추김치 배추, 무	고춧가루
	국내산	국내산,수입산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
	건홍합 ,멸치, 삼치, 오징어	황태, 새우,가자미		식육 가공품	참치					
	국내산	수입산								

안내

- 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등) 및 끈적이는 떡류(인절미, 꿀떡 등)는 작게 잘라서 제공해 주세요.
- 식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고, 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 안내해 주세요.
- 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)
  난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되며 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

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

11월 식단표

(0-2세 죽간식)

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



날짜/요일	2[월]	3[화]	4[수]	5[목] No-day	6[금]	7[토]
오전간식	흑임자죽	봄동죽	감자죽	콩나물죽⑤	흰살생선양파죽	
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소스**두부**구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐감자 우유②	**사과**	잼샌드위치①②⑥ 우유②	배추전①⑤⑥	컵카스테라①②⑥ 우유②	
열량/단백질	410/14	421/14	422/17	430/17	422/13	
날짜/요일	9[월] No-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	참치양배추죽	현미죽	새우살죽⑨	닭살참깨죽	쇠고기양송이버섯죽	
점심	수수밥 **숭늉** 돼지고기야채볶음⑤ ⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	**달걀**굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	찐**고구마** 우유②	**배** 떠먹는 플레인②	잔치국수⑤⑥	김주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	391/15	415/16	412/15	419/14	397/18	
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	달걀부추죽①	치즈죽②	누룽지죽	시금치죽	바나나	
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	백미밥 돈육하이라이스⑤⑥ 어묵무국 ⑤⑥⑩ 사과오이무침 깍두기⑨	
오후간식	토마토스파게티②⑥ ⑩⑫	바나나/우유②	찐단호박 우유②	야채빵⑤⑥ 우유②	컵카스테라①②⑥ 떠먹는 플레인②	
열량/단백질	424/12	395/13	396/14	413/19	419/14	
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] No-day	27[금]	28[토]
오전간식	연두부당근죽⑤	청경채죽	배추죽	닭살브로콜리죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	
점심	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 **숭늉** 닭갈비⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	**배**/ 떠먹는 플레인②	애호박부추전①⑤⑥	소금빵①②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	찐감자 우유②	
열량/단백질	418/17	397/14	414/15	403/15	393/11	
날짜/요일	30[월]					
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧					
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	와플⑥ 우유②					
열량/단백질	422/12					

▸ **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

▸ **: 꾸러미**
▸ **: 자연간식**
▸ No-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	, 조, 수수, 흑미,찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩, 두부 (연)순두부,서리태 (두부류)	참깨, 들깨	닭고기, 달걀 메추리알	돼지고기	오리고기	쇠고기 (국내산 [한우,육우,젖소] 표기 필수) 국거리용	쇠고기 (국내산 [한우,육우,젖소] 표기 필수) 볶음 및 찜류	깍두기, 배추김치 배추, 무	깍두기, 배추김치 고춧가루
	국내산	국내산,수입산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
	건홍합 ,멸치, 삼치, 오징어		황태, 새우,가자미	식육 가공품	참치					
	국내산		수입산							

안내
- 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등) 및 끈적이는 떡류(인절미, 꿀떡 등)는 작게 잘라서 제공해 주세요.
- 식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고, 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 안내해 주세요.
- 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)
  난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
  * 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되며 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함