기 관 명	오렌지어린이집		
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] Na-day	6[금]	7[토]
오전간식	흑임자죽	크림스프②⑥	🍐🍎사과	🍎단감	흰살생선양파죽	우유②
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 🍐버섯소스두부구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	🍎찐감자 매실차	칼국수⑥	잼샌드위치①②⑥ 우유②	배추전①⑤⑥	쿠키①②⑥ 우유②	
열량/단백질	416/13	482/17	378/16	394/17	394/12	219/7
날짜/요일	9[월] Na-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	떠먹는 요구르트②	녹두죽	🍐🍎배	참깨죽	🍎귤	우유②
점심	수수밥 숭늉 돼지고기구이⑤⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	🍐달걀굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥ 수제비⑥ 단무지⑬
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	🍐🍎찐고구마 보리차	치즈스틱①②⑤⑥ 유자차	간장비빔국수⑤⑥	김주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	412/16	415/16	431/16	400/13	419/20	242/7
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	씨리얼+우유②	🍎바나나	누룽지죽	🍎키위	조갯살죽⑱	우유②
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	오므라이스①⑤⑫⑯ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	채소주먹밥⑤	🍎찐단호박 둥글레차	쌀과자⑤⑥ 우유②	미니붕어빵①②⑥ 우유②	
열량/단백질	403/11	400/12	396/14	435/18	411/17	256/10
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] Na-day	27[금]	28[토]
오전간식	청경채죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	🍐🍎배	🍎샤인머스켓	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	김밥속볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	애호박부추전①⑤⑥	미니우동⑤⑥	소금빵①②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	🍎찐감자 보리차	
열량/단백질	397/14	381/17	457/16	401/16	393/11	247/8
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

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

계획은 하였으나 실제 수급 사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 키즈노트 알림장에 안내됩니다.

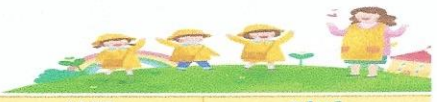
원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)					콩		쇠고기 [국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	수입산(육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품 (식육수산)	돈까스	어묵	치즈스틱	게살					
	오징어	삼치	홍합	가자미		돼지고기	연육	치즈	연육					
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	수입산	국내산	수입산	산	산	산	산	산

기 관 명	오렌지어린이집		
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] Na-day	6[금]	7[토]
오전간식	흑임자죽	크림스프②⑥	사과	단감	흰살생선양파죽	우유②
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소스두부구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기채소찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자 매실차	칼국수⑥	잼샌드위치①②⑥ 우유②	배추전①⑤⑥	쿠키①②⑥ 우유②	
열량/단백질	661/21	703/25	579/24	640/27	656/20	404/13
날짜/요일	9[월] Na-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	떠먹는 요구르트②	녹두죽	배	참깨죽	귤	우유②
점심	수수밥 숭늉 돼지고기구이⑤⑩ 견과류시금치무침 ⑤⑥⑭ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀굴소스볶음밥 ①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥ 수제비⑥ 단무지⑬
오후간식	밤식빵①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	치즈스틱①②⑤⑥ 유자차	간장비빔국수⑤⑥	김주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	601/24	638/24	647/24	628/20	629/31	403/12
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	씨리얼+우유②	바나나	누룽지죽	키위	조갯살죽⑱	우유②
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	오므라이스①⑤⑫⑯ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	채소주먹밥⑤	찐단호박 둥글레차	쌀과자⑤⑥ 우유②	미니붕어빵①②⑥ 우유②	
열량/단백질	645/17	649/19	616/22	624/26	633/26	433/16
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] Na-day	27[금]	28[토]
오전간식	청경채죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	배	샤인머스켓	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②
점심	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 견과류김자반⑤⑥⑭ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 숭늉 닭갈비⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	김밥속볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	애호박부추전①⑤⑥	미니우동⑤⑥	소금빵①②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	찐감자 보리차	
열량/단백질	624/22	568/26	723/26	601/24	604/17	418/13
날짜/요일	30[월]					
오전간식	방울토마토					
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	와플⑥ 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

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

계획은 하였으나 실제 수급 사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 키즈노트 알림장에 안내됩니다.

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)					콩		쇠고기 [국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	수입산(육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품 (식육수산)	돈까스	어묵	치즈스틱	게살					
	오징어	삼치	홍합	가자미		돼지고기	연육	치즈	연육					
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	수입산	국내산	수입산	산	산	산	산	산