재능나라 어린이집

발 행 일	2026. 10. 28.		
작 성 자	영양팀	조리사	서해정

11월 식단표

(3-5세)



대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	모둠버섯죽⑤⑥	우유채소죽②	해물죽⑤⑥⑰⑱	양배추죽	브로콜리죽
점 심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트	검정콩밥⑤ 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일주스	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 큐브치즈	밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 감	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 쿠키
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ ★방울토마토⑫	간장비빔국수⑤⑥	시리얼&우유②/ ★바나나	★찐고구마/우유②	머핀①②⑥/★귤
열량/단백질	636.4 24	653.1 29.6	682.3 25	663.5 23.1	691.5 26
날짜/요일	9(월)	10(화)	11(수)생일파티	12(목)	13(금)
오전간식	연두부죽⑤	팥죽	누룽지채소죽	시금치죽⑤⑥	계란죽①⑤⑥
점 심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 크리스피치즈롤	검정콩밥⑤ 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 푸딩	찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 배추김치⑨ 치즈	흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트
오후간식	미니칼국수⑤⑥/★배	달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼②⑬	케이크/ 우유	★찐감자/우유②	후레쉬번①②⑥/ ★사과
열량/단백질	700.7 24.9	619.2 25.6	696.5 23.8	616.2 23.9	732.1 26.7
날짜/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	밤죽	단호박죽	바나나	양파죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮
점 심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 브라우니초코쿠키	검정콩밥⑤ 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 미니머핀	호수공원 체험활동 멸치주먹밥 미소장국 귤	찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 참쌀누룽지	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 과일주스
오후간식	세발나물전①⑤⑥/ ★샤인머스캣	과일요거트샐러드②⑫	모닝빵샌드위치⑪②⑤⑥/오렌지	★찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/ ★키위
열량/단백질	660.2 24.4	639.1 25.1	696.2 23.2	718.4 30.6	699.3 26.7
날짜/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	애호박죽⑤⑥	참치채소죽	김가루찹쌀죽	당근죽	전복죽⑱
점 심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 맛밤	검정콩밥⑤ 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯양상추샐러드 & 요거트드레싱② 깍두기⑨ 귤	파인애플새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는요구르트	찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ 들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 크리스피치즈롤	흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 치즈
오후간식	치즈주먹밥②⑤/★사과	미니우동⑤⑥	감자버터구이②/ ★바나나	★찐단호박/우유②	찐빵⑤⑥/★배
열량/단백질	693.6 19.8	597.1 23.8	631.6 25.3	615.1 25.3	685.3 28.6
날짜/요일	30(월)				
오전간식	삼색채소죽⑤⑥				
점 심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기③⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트				
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫/★귤				
열량/단백질	698.4 21.9				

▶ 당.나.귀 식단이 제공됩니다.
※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!
▶ "★" 표시된 메뉴는 과일간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다



원산지표시	밥/죽/누룽지				콩				소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	연두부	콩비지	순두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			가공품 (식육수산)	떡갈비		참치	동그랑땡	어묵(연육)	크래미					
	고등어	오징어	전복		돼지고기	소	수입산	국내산	수입산	국내산					
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산									

♣ 식품알레르기 유발 물질 정보
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

재능나라 어린이집

발 행 일	2026. 10. 28.
작 성 자	영양팀 조리사 서해정

11월 식단표

알레르기식단



대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 체험학습	6(금)
오전간식	모둠버섯죽⑤⑥	우유채소죽②	해물죽(조개제외)	양배추죽	브로콜리죽
점 심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트	검정콩밥⑤ 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일주스	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 큐브치즈	밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 감	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 쿠키
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ ★방울토마토⑫	간장비빔국수⑤⑥	시리얼&우유②/ ★바나나	★찐감자/우유②	머핀①②⑥/★귤
열량/단백질	636.4 24	653.1 29.6	682.3 25	663.5 23.1	691.5 26
날짜/요일	9(월)	10(화)	11(수)생일파티	12(목)	13(금)
오전간식	연두부죽⑤	팥죽	누룽지채소죽	시금치죽⑤⑥	계란죽①⑤⑥
점 심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 크리스피치즈롤	검정콩밥⑤ 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 푸딩	찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 배추김치⑨ 치즈	흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트
오후간식	미니칼국수⑤⑥/★배	달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼②③	케이크/ 우유	★찐감자/우유②	후레쉬번①②⑥/ ★사과
열량/단백질	700.7 24.9	619.2 25.6	696.5 23.8	616.2 23.9	732.1 26.7
날짜/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 체험학습	20(금)
오전간식	밤죽	단호박죽	바나나	양파죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮
점 심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 브라우니초코쿠키	검정콩밥⑤ 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 미니머핀	호수공원 체험활동 멸치주먹밥 미소장국 귤	찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 참쌀누룽지	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 과일주스
오후간식	세발나물전①⑤⑥/ ★샤인머스캣	과일요거트샐러드②⑫	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/오렌지	★찐감자/우유②	카스테라①②⑥/ ★키위
열량/단백질	660.2 24.4	639.1 25.1	696.2 23.2	718.4 30.6	699.3 26.7
날짜/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	애호박죽⑤⑥	참치채소죽	김가루찹쌀죽	당근죽	전복죽⑱
점 심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 맛밤	검정콩밥⑤ 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑥⑩양상추샐러드 & 요거트드레싱② 깍두기⑨ 귤	새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는요구르트	찰현미밥 계란부추국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ 들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 크리스피치즈롤	흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 치즈
오후간식	치즈주먹밥②⑤/★사과	미니우동⑤⑥	감자버터구이②/ ★바나나	★찐단호박/우유②	찐빵⑤⑥/★배
열량/단백질	693.6 19.8	597.1 23.8	631.6 25.3	615.1 25.3	685.3 28.6
날짜/요일	30(월)				
오전간식	삼색채소죽⑤⑥				
점 심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기③⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트				
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫/★귤				
열량/단백질	698.4 21.9				

▶ 당.나.귀 식단이 제공됩니다.
※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!
▶ "★" 표시된 메뉴는 과일간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다



원산지표시	밥/죽/누룽지				콩				소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	연두부	콩비지	순두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			가공품(식육수산)	떡갈비		참치	동그랑땡	어묵(연육)	크래미					
	고등어	오징어	전복		돼지고기	소	수입산	국내산	수입산	국내산					
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산									

♣ 식품알레르기 유발 물질 정보
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

재능나라 어린이집

발 행 일	2026. 10. 28		
작 성 자	영양팀	조리사	서해정

11월 연장식



대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 당나귀
석 식	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소고기부추전⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 북엇국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 돼지목살구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 과일요거트범벅②⑫ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	388.3 / 14.5	385.5 / 14.9	361.2 / 15.8	408.2 / 16.8	349.9 / 12.7
날짜/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 당나귀
석 식	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 어묵국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 닭다리살구이⑤⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	378.8 / 15.6	389.5 / 13.5	365.4 / 17.1	352.6 / 14.6	343 / 16.7
날짜/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 당나귀
석 식	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 근대국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 연두부계란찜①⑤ 오이초무침 깍두기⑨
열량/단백질	393.7 / 18.7	329 / 15.2	358.7 / 18.9	384.3 / 16.2	357.1 / 16
날짜/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 당나귀
석 식	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 안매운김칫국⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	파인애플새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 다진돼지고기두부조림 ⑤⑥⑩ 배추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	347.5 / 15.7	340.7 / 13.7	371 / 11.1	353.7 / 16.8	396.7 / 11
날짜/요일	30(월)				
석 식	기장밥 계란국①⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	379.1 / 14.6				

▶ 당.나.귀 식단이 제공됩니다.
※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!
▶ "★" 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다



원산지표시	쌀			콩				소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찹쌀	흑미	두부	연두부	콩비지	순두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		가공품 (식육수산)	참치	미트볼		떡갈비		치킨너겟	어묵(명태)
고등어	오징어		수입산	돼지	소	돼지	소	닭-국내산	수입산
국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산		

♣ 식품알레르기 유발 물질 정보
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣