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

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]
오전간식	흑임자죽	🍐🍎사과	크림스프②⑥(두유)	🍎단감	흰살생선양파죽
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑰ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 🍐버섯소스**두부**구이 ⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	🍎찐감자 매실차	칼국수⑥	잼샌드위치①②⑥ 우유②(두유)	케이크 우유②(두유)	쿠키①②⑥ 우유②(두유)
열량/단백질	416/13	435/15	425/18	394/17	394/12
날짜/요일	9[월] Na-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	떠먹는 요구르트②(두유)	녹두죽	🍐🍎배	참깨죽	🍎귤
점심	수수밥 **숭늉** 돼지고기구이⑤⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	🍐**달걀**굴소스볶음밥 ①(굴소스채소볶음밥) 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국 **수육&저염쌈장⑤⑥⑩** 상추 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ (채소볶음) 깍두기⑨
오후간식	밥식빵①②⑥ 우유②(두유)	🍐🍎찐**고구마** 보리차	치즈스틱①②⑤⑥ (김가루주먹밥) 우유②(두유)	간장비빔국수⑤⑥ 보리차	김주먹밥⑤⑥ 둥글레차
열량/단백질	412/16	415/16	431/16	400/13	419/20
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	씨리얼+우유②(두유)	🍎바나나	누룽지죽	🍎키위	조갯살죽⑱
점심	백미밥 감자국 ⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 늙은호박된장국⑤⑥ 🍐**두부**양념조림⑤⑥ 🍐**콩나물**무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥 ⑤⑥⑯ 유부국①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 홍합탕⑱ 메추리알조림①⑤⑥ 두부조림 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 봄동된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫ (김가루주먹밥) 오렌지쥬스	채소주먹밥⑤ 보리차	🍎찐단호박 둥글레차	쌀과자⑤⑥ 우유②(두유)	미니붕어빵①②⑥ (김가루주먹밥) 우유②(두유)
열량/단백질	403/11	400/12	396/14	435/18	411/17
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] Na-day	27[금]
오전간식	청경채죽	🍐🍎배	양송이스프②⑤⑥⑮두유	🍎샤인머스켓	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국①(파수) 마카로니콘샐러드①⑤ (오리엔탈소스콘샐러드) 배추김치⑨	기장밥 **숭늉** 닭갈비⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	애호박부추전①⑤⑥ 보리차	미니우동⑤⑥	소금빵①②⑤⑥ 김가루주먹밥 우유②(두유)	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	🍎찐감자 보리차
열량/단백질	397/14	408/17	430/16	401/16	393/11
날짜/요일	30[월]				
오전간식	🍎방울토마토				
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	와플⑥ 우유②(두유)				
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)

▸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					콩		쇠고기 [국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	연두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우or육우)	국내산(한우or육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품 (식육수산)	돈까스		도토리		볼어묵		어묵		
	오징어	북어	삼치	가자미		돼지고기		묵		생선살		생선살		
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		

※식자재의 원산지는 수급사정에 따라 변경될 수 있으며 변경사항시 키즈노트 공지사항을 통해 안내해드리겠습니다.