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

11월 식단표

(만1~2세, 만3~5세 통합)

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	얼갈이죽	옥수수죽	콩나물죽⑤	버섯죽
점심	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기⑤⑥⑰ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 버섯소스두부구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 안매운김칫국⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 북어양파국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기채소찹스테이크⑤⑥⑫⑯ (영아:쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯) 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
오후간식	찐감자 매실차	사과 짜먹는요거트②	포도잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	배추전①⑤⑥ 보리차	머핀①②⑤⑥ 두유⑤
열량/단백질 만1~2세	416/13	421/14	422/17	430/17	427/13
만3~5세	661/21	631/21	649/26	631/25	656/20
날짜/요일	9[월] Na-day	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	양배추죽	녹두죽	두부죽	참깨죽	양송이버섯죽
점심	수수밥 숭늉 돼지고기구이⑤⑩ 견과류시금치무침⑤⑥⑭ (영아:시금치무침⑤⑥) 깍두기⑨/백김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	달걀굴소스볶음밥①⑤⑱ 근대된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 게살채소볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨/백김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	배 두유⑤	간장비빔국수⑤⑥	김주먹밥⑤⑥ 옥수수차
열량/단백질 만1~2세	391/15	415/16	412/15	400/13	397/18
만3~5세	607/23	638/24	617/23	628/20	610/27
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	달걀부추죽①	치즈죽②	누룽지죽	시금치죽	찹쌀죽
점심	백미밥 감자국 ⑨ 돈육당면볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 늙은호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	쇠고기소보로덮밥⑤⑥⑯ 유부국①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	찹쌀현미밥 홍합탕⑱ 메추리알연근조림①⑤⑥ (영아:메추리알조림①⑤⑥) 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨/백김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	바나나 우유②	찐단호박 둥글레차	씨리얼 우유②	미니붕어빵①②⑥ 보리차
열량/단백질 만1~2세	424/12	395/13	396/14	417/18	411/17
만3~5세	652/18	643/21	616/22	635/26	633/26
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목] Na-day	27[금]
오전간식	청경채죽	연두부당근죽⑤	배추죽	브로콜리죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	찹쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	흑미밥 부추된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑨ 견과류김자반⑤⑥⑭ (영아:김자반⑤⑥) 배추김치⑨/백김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 숭늉 닭갈비⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
오후간식	애호박부추전①⑤⑥	굴 우유②	미니크로와상①②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	찐계란① 옥수수차
열량/단백질 만1~2세	397/14	418/17	414/15	403/15	393/11
만3~5세	624/22	615/26	643/24	670/26	604/17
날짜/요일	30[월]				
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧				
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (영아:돼지고기볶음⑤⑥⑩) 무나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨				
오후간식	토스트①②⑤⑥ 둥글레차				
열량/단백질 만1~2세	422/12				
만3~5세	618/22				

- 🍎 : 자연간식
- Na-day 저염데이 : 저염메뉴(1회) / 국→숭늉(2회)
- 백김치는 만0~1세 대체식입니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 단체급식 특성상 개인맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있을 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

- 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

원산지표시

쌀				콩			쇠고기 [국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
백미	흑미	누룽지	현미	두부	순두부	연두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
국내산				국내산			국내산(한우)		국내산			국내산(얼갈이,봄동)	
수산물				가공품 (식육·수산)			돈까스						
삼치	오징어	새우	황태,북어				돼지고기						
국내산	국내산	중국산	러시아산				국내산						

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

11월 식단표

(만1~2세, 3-5세 연장식)

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

날짜/요일	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
저녁	기장밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 양배추유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기양파불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ (영아:감자볶음⑤) 배추김치⑨	찹쌀현미밥 가지맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질 만1~2세	198/8	244/13	186/9	252/8	156/6
만3~5세	305/13	376/20	286/14	408/14	240/10
날짜/요일	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
저녁	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주미소장국⑤⑥ 쇠고기구이⑤⑥⑯ 게맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 애호박전국⑨ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ (영아: 돼지고기볶음⑤⑥⑩) 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 우렁된장국⑤⑥⑱ 참치두부조림⑤⑥ 옥수수당근카레전 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈채소달걀찜①② 호박양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질 만1~2세	208/11	231/11	275/6	261/12	215/8
만3~5세	319/17	356/17	359/12	402/19	330/12
날짜/요일	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
저녁	찹쌀현미밥 느타리버섯찌개 오리불고기⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치킨너겟+머스타드소스①② ⑤⑥⑮(영아:치킨너겟①②⑤ ⑥⑮) 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플조림⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질 만1~2세	174/8	216/10	270/9	241/9	196/8
만3~5세	268/13	332/16	424/15	370/13	302/13
날짜/요일	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
저녁	흑미밥 배추맑은국⑤⑥ 달걀오믈렛①⑤ 들깨궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 버섯국⑤⑥ 두부커틀렛⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑯⑱ 해바라기씨잔멸치볶음⑤⑥ (영아:잔멸치볶음⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 무국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질 만1~2세	190/7	221/9	206/6	193/11	202/10
만3~5세	292/10	340/14	317/10	357/19	311/16
날짜/요일	30[월]				
저녁	수수밥 채소당면국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 연금흑임자소스무침①⑤⑥ (영아:연근무침⑤⑥) 깍두기⑨				
열량/단백질 만1~2세	209/9				
만3~5세	349/14				

▸ 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,홍합포함) ⑲잣

원산지표시	쌀				콩			쇠고기 (국내산 (한우,육우,젖소)표기 필수)		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	흑미	누룽지	현미	두부	콩비지	연두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산				국내산			국내산(한우)		국내산			국내산	
	수산물							가공품 (식육·수산)	치킨너겟	참치				
	오징어		고등어		새우		임연수		닭고기	다랑어				
	국내산		국내산		중국산		수입산		국내산	원양산				