발 행 처: 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발 행 일: 2026.10.15.
작 성 팀: 영양팀
식단문의: 042-242-5618

꿈쟁이어린이집 11월 식단표

죽식형 - 0~2세

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

구분	월		화		수		목		금	
1주	2		3		4		5		6	
오전간식	누룽지죽		브로콜리죽⑤⑥		쇠고기죽⑤⑥⑯		달걀부추죽①⑤⑥		팽이버섯죽	
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 가자미구이⑤ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기		잡곡밥 호박양팟국 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨		백미밥 북어미역국 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ ☻두부조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	해쉬브라운⑤.귤		모둠어묵탕⑤⑥		배,우유②		꼬마주먹밥⑤		찐고구마,우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	406	14	392	14	438	14	406	14	439	16
2주	9		10		11 생일식단		12		13	
오전간식	치즈당근죽②		애호박죽⑤⑥		파프리카죽		양송이스프②⑥		연두부죽⑤	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨		백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨		잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		미니약과⑤⑥,과채주스		케이크①②⑤⑥야쿠르트		과일샐러드⑤⑥⑫		찐고구마,우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	422	16	413	12	436	12	390	12	436	15
3주	16		17		18		19		20 저염식단	
오전간식	김가루찹쌀죽		시금치죽⑤⑥		전복죽⑱		흑임자죽		버섯죽	
중식	백미밥 채개장⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		☻쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마챗국⑤⑥ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기양배추찜⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	사과,쌀과자⑤⑥		키위,치즈②		과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫		물만두⑤⑥⑩		찐단호박+우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	399	16	413	16	393	16	424	15	437	17
4주	23		24		25		26		27	
오전간식	감자죽⑤⑥		청경채죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥		영양닭죽⑮		참깨죽	
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ ☻쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	단감,우유		후리가케주먹밥⑤		치즈빵①②⑤⑥,과채주스		☻배,쌀과자⑤⑥		식빵①②⑤⑥,우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	390	12	426	19	439	16	430	16	439	17
5주	30									
오전간식	콩나물죽⑤⑥									
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨									
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②									
열량(kcal) 단백질(g)	439	12								

<알레르기 유발식품>

①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

쌀		콩		축산물			식육가공품		수산물가공품	
밥	국내산	두부	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우	떡갈비	돼지고기국내산	어묵	국내산
죽	국내산	연두부	국내산		외국산	산		산		
누룽지	국내산	순두부	국내산	돼지고기		국내산	훈제오리	국내산		
쌀가공품							너비아니	돼지고기국내산		산
	국내 산		산	닭 고 기		국내산		산		
배추김치										
배추	국내산	고춧가루	국내산							
수산물				오리고기		국내산				
고등어	러시아산	전복	국내산							
오징어	국내산									

※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산
- 쇠고기 미국산
- 닭고기 국내산

발 행 처: 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발 행 일: 2026.10.15.
작 성 팀: 영양팀
식단문의: 042-242-5618

꿈쟁이어린이집 11월 식단표

죽식형 – 3~5세

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

구분	월		화		수		목		금	
1주	2		3		4		5		6	
오전간식	누룽지죽		브로콜리죽⑤⑥		쇠고기죽⑤⑥⑯		달걀부추죽①⑤⑥		팽이버섯죽	
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 가자미구이⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기		잡곡밥 호박양팟국 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨		백미밥 북어미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ ☻두부조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	해쉬브라운⑤귤		모둠어묵탕⑤⑥		🍓☻배.우유②		꼬마주먹밥⑤		🍓찐고구마.우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	625	21	601	22	660	20	619	22	679	24
2주	9		10		11 생일식단		12		13	
오전간식	치즈당근죽②		애호박죽⑤⑥		파프리카죽		양송이스프②⑥		연두부죽⑤	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨		백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨		잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		미니약과⑤⑥.과채주스		케이크①②⑤⑥.야쿠르트		과일샐러드⑤⑥⑫		🍓☻찐고구마.우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	659	25	636	18	436	12	600	18	679	23
3주	16		17		18		19		20 저염식단	
오전간식	김가루찹쌀죽		시금치죽⑤⑥		전복죽⑱		흑임자죽		버섯죽	
중식	백미밥 채개장⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		☻쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마챗국⑤⑥ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기양배추찜⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	사과.쌀과자⑤⑥		🍓키위.치즈②		과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫		물만두⑤⑥⑩		🍓찐단호박.우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	601	24	640	25	601	24	653	23	437	17
4주	23		24		25		26		27	
오전간식	감자죽⑤⑥		청경채죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥		영양닭죽⑮		참깨죽	
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ ☻쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	🍓단감.우유		후리가케주먹밥⑤		치즈빵①②⑤⑥.과채주스		🍓☻배.쌀과자⑤⑥		식빵①②⑤⑥.우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	600	18	656	29	676	25	661	25	654	24
5주	30									
오전간식	콩나물죽⑤⑥									
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨									
오후간식	시리얼⑤⑥.우유②									
열량(kcal) / 단백질(g)	674	20								

<알레르기 유발식품>

①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

쌀		콩		축산물			식육가공품		수산물가공품	
밥	국내산	두부	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우	떡갈비	돼지고기국내산	어묵	국내산
죽	국내산	연두부	국내산		외국산	산		산		
누룽지	국내산	순두부	국내산	돼지고기		국내산	훈제오리	국내산		
쌀가공품							너비아니	돼지고기국내산		산
	국내 산		산					산		
배추김치				닭 고 기		국내산				
배추	국내산	고춧가루	국내산							
수산물				오리고기		국내산	※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산			
고등어	러시아산	전복	국내산							
오징어	국내산									