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

선화하나어린이집 11월 식단표

일반형(오전죽2회) - 1~2세

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	영양닭죽⑮		브로콜리죽⑤⑥		사과		쇠고기죽⑯		귤	
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 삼치구이⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기		잡곡밥 호박양팟국 스크램블에그①⑤ (쇠고기조림⑤⑥⑯) 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨		백미밥 북어미역국 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	해쉬브라운⑤		모둠어묵탕⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥+우유②		꼬마주먹밥⑤		찐감자+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	409	15	391(390)	14(15)	431	13	433	16	429	17
2주	9		10		11 (생일식단)		12		13	
오전간식	당근스틱+떡뻥⑤⑥		사과		연두부죽⑤		애호박죽		배	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		롤케이크①②⑤⑥		채소주먹밥⑤		약밥⑤⑥+현미차		찐고구마+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	395	15	409	15	437	12	390	11	406	13
3주	16		17		18		19		20	
오전간식	연두부찜⑤		새우살죽⑨		삶은달걀① (찐고구마)		흑임자죽		사과	
중식	백미밥 채개장⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		김가루주먹밥⑤⑥ 어묵꼬치탕⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 붕어빵①②⑥ 컵과일⑫		백미밥 다시마챗국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 달걀국① (닭개장⑤⑥⑮) 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	
오후간식	베이컨스파게티②⑤⑥⑩⑫		백설기+옥수수차		잔치국수⑤⑥		물만두⑤⑥⑩		찐단호박+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	392	20	391	16	436(439)	16(12)	412	14	424(413)	16(17)
4주	23		24		25		26		27	
오전간식	단감		바나나		타락죽②		영양닭죽⑮		청경채죽	
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② (돈육볶음⑤⑥⑩) 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	
오후간식	감자전		식빵①②⑥+우유②		과일요거트샐러드② (사과,방울토마토)		기정떡+보리차		후리가케주먹밥⑤⑥	
열량(kcal) / 단백질(g)	389	15	438(439)	16(13)	391	16	423	8	426	19
5주	30									
오전간식	키위									
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨									
오후간식	고구마맛탕+우유②									
열량(kcal) / 단백질(g)	439	12								

<알레르기 유발식품>
①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩
⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게
⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기
⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

쌀		콩	
밥	국내산	두부	국내산
죽	국내산	연두부	국내산
누룽지	국내산	순두부	국내산
쌀가공품	국내산		
배추김치			
배추	국내산	고춧가루	국내산
수산물			
새우살	수입산		

축산물			
쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우	
	외국산		
돼지고기		국내산	
닭 고 기		국내산	
오리고기		국내산	

식육가공품		수산물가공품	
치킨너겟	국내산	어묵	수입산
미트볼	국내산		
떡갈비	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

선화하나어린이집 11월 식단표

이유식 (초기·중기·후기)

초기 4~5개월 / 중기 6~8개월 / 후기 9~11개월

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

구분	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
초기	쌀미음			찹쌀미음	
열량(kcal) 단백질(g)	30	1		30	1
중기	가자미시금치죽	달걀노른자브로콜리죽①	쇠고기무죽⑯	달걀노른자양배추죽①	두부팽이버섯죽⑤
열량(kcal) 단백질(g)	66 3	70 2	69 3	69 2	61 2
후기	가자미시금치무른밥	달걀노른자브로콜리무른밥①	쇠고기무무른밥⑯	달걀노른자양배추무른밥①	두부팽이버섯무른밥⑤
	아기쌀과자	아기국수⑥	사과퓨레	아기주먹밥	으깬감자
열량(kcal) 단백질(g)	146 5	159 6	155 5	160 5	148 5
2주	9	10	11	12	13
초기	감자미음			고구마미음	
열량(kcal) 단백질(g)	29	1		30	0
중기	닭가슴살당근죽⑮	대구살애호박죽	달걀노른자양배추죽①	쇠고기버섯죽⑯	연두부배추죽⑤
열량(kcal) 단백질(g)	65 3	64 3	69 2	70 3	61 2
후기	닭가슴살당근무른밥⑮	대구살애호박무른밥	달걀노른자양배추무른밥①	쇠고기버섯무른밥⑯	연두부배추무른밥⑤
	아기두유⑤	아기쌀과자	배슬라이스	아기치즈②	으깬고구마
열량(kcal) 단백질(g)	140 7	140 5	146 4	140 6	159 3
3주	16	17	18	19	20
초기	청경채미음			파프리카미음	
열량(kcal) 단백질(g)	26	1		27	1
중기	삼치살느타리버섯죽	닭가슴살시금치죽⑮	쇠고기콩나물죽⑤⑯	두부청경채죽⑤	달걀노른자파프리카죽①
열량(kcal) 단백질(g)	66 3	65 4	69 3	62 2	70 2
후기	삼치살느타리버섯진밥	닭가슴살시금치무른밥⑮	쇠고기콩나물무른밥⑤⑯	두부청경채무른밥⑤	달걀노른자파프리카무른밥①
	사과퓨레	키위슬라이스	떠먹는요구르트②	아기우동⑥	으깬단호박
열량(kcal) 단백질(g)	159 7	142 7	159 7	147 5	158 4
4주	23	24	25	26	27
초기	오이미음			바나나미음	
열량(kcal) 단백질(g)	26	1		29	1
중기	닭가슴살감자죽⑮	순두부청경채죽⑤	달걀노른자당근죽①	닭가슴살양파죽⑮	달걀노른자미역죽①
열량(kcal) 단백질(g)	69 3	60 2	70 2	65 3	69 2
후기	닭가슴살감자무른밥⑮	순두부청경채무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	닭가슴살양파무른밥⑮	달걀노른자미역무른밥①
	감퓨레	아기주먹밥	아기치즈②	배슬라이스	자른식빵①②⑤⑥
열량(kcal) 단백질(g)	144 5	155 5	160 6	144 6	157 5
5주	30				
초기	사과미음				
열량(kcal) 단백질(g)	28 0				
중기	쇠고기콩나물죽⑤⑯				
열량(kcal) 단백질(g)	68 3				
후기	쇠고기콩나물무른밥⑤⑯				
	떠먹는요구르트②				
열량(kcal) 단백질(g)	159 7				

<알레르기 유발식품>
①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두
(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유)
⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀		콩		쇠고기		축산물		수산물	
	밥	국내산	두부	국내산	국내산(한우/육우/젖소)	한우	닭 고 기	국내산	동 태	수입산
	죽	국내산	연두부	국내산	외국산					
			순두부	국내산						

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

선화하나어린이집 11월 식단표

야간보육형 - 1~2세

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

구분	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
석식	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥⑨⑱ 삼치카레구이⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	271 / 11	244 / 10	262 / 14	260 / 12	263 / 8
2주	9	10	11	12	13
석식	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운채개장⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	282 / 11	246 / 10	257 / 10	264 / 12	245 / 8
3주	16	17	18	19	20
석식	백미밥 우동국물⑤⑥ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박젓국⑨ 달걀말이①⑤ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제빗국⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	250 / 10	248 / 8	254 / 7	256 / 13	255 / 8
4주	23	24	25	26	27
석식	백미밥 숙주맑은국 쇠불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 미니새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑱ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 치커리유자청무침 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	257 / 11	250 / 17	258 / 14	268 / 9	287 / 13
5주	30				
석식	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal) / 단백질(g)	284 / 11				

<알레르기 유발식품>
①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩
⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게
⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기
⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

쌀		콩	
밥	국내산	두부	국내산
죽	국내산	연두부	국내산
누룽지	국내산	순두부	국내산
쌀가공품			
국내산			
배추김치			
배추	국내산	고춧가루	국내산
수산물			

축산물		
쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우
	외국산	
돼지고기		국내산
닭 고 기		국내산
오리고기		국내산

식육가공품		수산물가공품	
비엔나소시지	국내산	해물완자	수입산
미니돈가스	국내산		
너비아니	국내산		

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