한빛바른보육경영원

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

아이행복지기어린이집 11월 식단표
영아(1~2세) 식단표

발행처 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
담당팀 영양팀
발행일 2026. 11.
원 장 엄제헌
☎ 식단관련 문의 042-242-5616

1주	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 생일잔치		6(금)	
오전간식	누룽지죽		브로콜리죽⑤⑥		쇠고기죽⑤⑥⑯		파프리카죽		팽이버섯죽	
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 안매운닭볶음조림⑤⑥⑮ 가자미구이⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기		잡곡밥 호박양팟국 안매운등갈비찜⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 가든샐러드 저당오리엔탈소스 배추김치⑨		백미밥 가자미미역국⑤⑥ 수제돈까스+트러플소스 ①⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는과일젤리		잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 대패삼겹살허브구이⑩ 라구☻두부조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	해쉬브라운⑤		모둠어묵탕⑤⑥		🍓☻사과+산양우유②		케이크①②⑤⑥+유기농주스		🍓찐감자+산양우유②	
에너지(kcal)	406	단백질(g) 14	392	14	438	14	406	14	439	16
석식	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨		잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 두부탕국⑤⑥⑨⑱ 임연수카레구이⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지(kcal)	271	단백질(g) 11	244	10	262	14	260	12	263	8

2주	9(월) 소방의 날		10(화)		11(수) 달그락데이		12(목)		13(금)	
오전간식	쇠고기치즈당근죽②⑯		애호박죽⑤⑥		양배추죽⑤⑥		양송이스프②⑥		연두부죽⑤	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 순살조기구이 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 수제미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 견과류멸치볶음 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨		표고버섯영양밥+저염양념장 ⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 고구마야채튀김⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 고구마말랭이+유기농흥삼주스		백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 매추리알어묵조림⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨		저염햄깍두기볶음밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		미니약과⑤⑥+과채주스		🍓☻배+치즈②		푸실리샐러드⑤⑥⑫		🍓☻찐고구마+산양우유②	
에너지(kcal)	422	단백질(g) 16	413	12	393	13	390	12	436	15
석식	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 무챗국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운채개장⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부백탕①⑤ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 다시마챗국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
에너지(kcal)	282	단백질(g) 11	246	10	257	10	264	12	245	8

3주	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	쇠고기김가루찹쌀죽⑯		시금치죽⑤⑥		전복죽⑱		흑임자죽		안매운김치죽⑤⑥⑨	
중식	백미밥 채개장⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 온두부찜⑤+들기름김치볶음 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		☻쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 저염명란달걀말이①②⑤ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마챗국⑤⑥ 닭봉조림⑮ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 달걀국① 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 진미채볶음 파프리카새콤무침 깍두기⑨	
오후간식	사과+쌀과자⑤⑥		🍓키위+치즈②		과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫		물만두⑤⑥⑩		🍓찐단호박+산양우유②	
에너지(kcal)	399	단백질(g) 16	413	16	393	16	424	15	434	17
석식	백미밥 우동국물⑤⑥ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 애호박젓국⑨ 달걀말이①⑤ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 수제빗국⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지(kcal)	250	단백질(g) 10	248	8	254	7	256	13	255	8

영남대학교병원 아이행복지기 직장어린이집

한빛바른보육경영원

4주	23(월)	24(화)	25(수) 달그락데이	26(목)	27(금)
오전간식	감자죽⑤⑥⑯	청경채죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	영양닭죽⑮	참깨죽
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 고등어카레구이 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 새우까스+타르타르소스 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 강된장찌개⑤ 표고버섯탕수육①⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 맛밤+마시는감귤젤리	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 안매운오징어볶음⑰ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 동태전 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감	후리가케주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥+과채주스	배+쌀과자⑤⑥	작은메아리+산양우유②
에너지(kcal) / 단백질(g)	390 / 12	426 / 19	439 / 16	430 / 16	439 / 17
석식	백미밥 숙주맑은국 쇠불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 미니새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑱ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 치커리유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥 달걀팟국① 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
에너지(kcal) / 단백질(g)	257 / 11	250 / 17	258 / 14	268 / 9	287 / 13

5주	30(월)
오전간식	쇠고기콩나물죽⑤⑥⑯
중식	바질페스토 크림새우펜내파스타①②⑤⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥+산양우유②
에너지(kcal) / 단백질(g)	439 / 12
석식	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
에너지(kcal) / 단백질(g)	284 / 11



♣ 알레르기 유발식품
①난류 ②산양우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

♣ 김치의 종류 - 배추김치, 깍두기, 열무김치, 동치미, 나박김치 등
*김치류는 식단 감수 없이 같은 식품군 내에서 변경이 가능합니다.

♣ 자연간식의 종류 - 과일류, 찐감자, 찐고구마, 단호박찜, 찐옥수수, 찐밤 등

♣ 원산지 표시 항목(식육·포장육·식육가공품을 포함)
- 농·축산물 : 쇠고기(한우, 육우, 젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함), 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 수 산 물 : 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어

♣ 기타 내용은 식단안내문을 참고해 주세요!

원산지표시	쌀		콩		배추김치		축산물		수산물		식육가공품		어육가공품	
	밥	국내산	두부	국내산	배추	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	고등어	국내산	비엔나	국내산	어묵	연육: 베트남산,미국산
	잡곡밥	국내산			고춧가루	국내산								어육: 이탈리아산, 독일산
	죽	국내산	순두부	국내산	수제품		돼지고기	국내산	참조기	국내산	미니 핫도그	국내산	해물완자	어육: 이탈리아산, 독일산
	누룽지	국내산	연두부	국내산	돈가스	돼지고기: 국내산	닭고기	국내산	전복	국내산	치킨너겟	국내산		오징어: 칠레,페루, 중국산
													햄	돼지고기
														국내산

한빛바른보육경영원

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

아이행복지기어린이집 11월 식단표
유아(3~5세) 식단표

발행처 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
담당팀 영양팀
발행일 2026. 11.
원 장 엄제헌
☎ 식단관련 문의 042-242-5616

1주	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 생일잔치		6(금)	
오전간식	누룽지죽		브로콜리죽⑤⑥		쇠고기죽⑤⑥⑯		파프리카죽		팽이버섯죽	
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 안매운닭볶음조림⑤⑥⑮ 가자미구이⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기		잡곡밥 호박양팟국 안매운등갈비찜⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 가든샐러드 저당오리엔탈소스 배추김치⑨		백미밥 가자미미역국⑤⑥ 수제돈까스+트러플소스 ①⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는과일젤리		잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 대패삼겹살허브구이⑩ 라구☻두부조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	해쉬브라운⑤		모둠어묵탕⑤⑥		사과+산양우유②		케이크①②⑤⑥+유기농주스		찐감자+산양우유②	
에너지(kcal) / 단백질(g)	406	14	392	14	438	14	406	14	439	16
석식	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨		잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 두부탕국⑤⑥⑨⑱ 임연수카레구이⑤⑥ 새콤무생채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지(kcal) / 단백질(g)	271	11	244	10	262	14	260	12	263	8

2주	9(월) 소방의 날		10(화)		11(수) 달그락데이		12(목)		13(금)	
오전간식	쇠고기치즈당근죽②⑯		애호박죽⑤⑥		양배추죽⑤⑥		양송이스프②⑥		연두부죽⑤	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 순살조기구이 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 수제미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 견과류멸치볶음 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨		표고버섯영양밥+저염양념장 ⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 고구마야채튀김⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 고구마말랭이+유기농흥삼주스		백미밥 애호박전국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 매추리알어묵조림⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨		저염햄깍두기볶음밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		미니약과⑤⑥+과채주스		배+치즈②		푸실리샐러드⑤⑥⑫		찐고구마+산양우유②	
에너지(kcal) / 단백질(g)	422	16	413	12	393	13	390	12	436	15
석식	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 무챗국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운채개장⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부백탕①⑤ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 다시마챗국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
에너지(kcal) / 단백질(g)	282	11	246	10	257	10	264	12	245	8

3주	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	쇠고기김가루찹쌀죽⑯		시금치죽⑤⑥		전복죽⑱		흑임자죽		안매운김치죽⑤⑥⑨	
중식	백미밥 채개장⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 온두부찜⑤+들기름김치볶음 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		☻쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 저염명란달걀말이①②⑤ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마챗국⑤⑥ 닭봉조림⑮ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 달걀국① 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 진미채볶음 파프리카새콤무침 깍두기⑨	
오후간식	사과+쌀과자⑤⑥		키위+치즈②		과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫		물만두⑤⑥⑩		찐단호박+산양우유②	
에너지(kcal) / 단백질(g)	399	16	413	16	393	16	424	15	434	17
석식	백미밥 우동국물⑤⑥ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 애호박전국⑨ 달걀말이①⑤ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 수제빗국⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지(kcal) / 단백질(g)	250	10	248	8	254	7	256	13	255	8

아이행복지기 직장어린이집

한빛 바른보육경영원

4주	23(월)		24(화)		25(수) 달그락데이		26(목)		27(금)	
오전간식	감자죽⑤⑥⑯		청경채죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥		영양닭죽⑮		참깨죽	
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 고등어카레구이 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 새우까스+타르타르소스 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		잡곡밥 강된장찌개⑤ 표고버섯탕수육①⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 맛밤+마시는감귤젤리		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 안매운오징어볶음⑰ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 동태전 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	단감		후리가케주먹밥⑤		치즈빵①②⑤⑥+과채주스		배+쌀과자⑤⑥		작은메아리+산양우유②	
에너지(kcal)	390	단백질(g) 12	426	19	439	16	430	16	439	17
석식	백미밥 숙주맑은국 쇠불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 미니새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑱ 파프리카새콤무침 배추김치⑨		백미밥 감잣국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 치커리유자청무침 깍두기⑨		잡곡밥 달걀팟국① 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지(kcal)	257	단백질(g) 11	250	17	258	14	268	9	287	13

5주	30(월)
오전간식	쇠고기콩나물죽⑤⑥⑯
중식	바질페스토 크림새우펜내파스타①②⑤⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥+산양우유②
에너지(kcal)	439 / 단백질(g) 12
석식	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
에너지(kcal)	284 / 단백질(g) 11



♣ 알레르기 유발식품
①난류 ②산양우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

♣ 김치의 종류 - 배추김치, 깍두기, 열무김치, 동치미, 나박김치 등
*김치류는 식단 감수 없이 같은 식품군 내에서 변경이 가능합니다.

♣ 자연간식의 종류 - 과일류, 찐감자, 찐고구마, 단호박찜, 찐옥수수, 찐밤 등

♣ 원산지 표시 항목(식육·포장육·식육가공품을 포함)
- 농·축산물 : 쇠고기(한우, 육우, 젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함), 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 수 산 물 : 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어

♣ 기타 내용은 식단안내문을 참고해 주세요!

원산지표시	쌀		콩		배추김치		축산물		수산물		식육가공품		어육가공품	
	밥	국내산	두부	국내산	배추	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	고등어	국내산	비엔나	국내산	어묵	연육: 베트남산,미국산
	잡곡밥	국내산	순두부	국내산	고춧가루	국내산	돼지고기	국내산	참조기	국내산	미니 핫도그	국내산		어육: 이탈리아산, 독일산
	죽	국내산			수제품								해물완자	어육: 이탈리아산, 독일산
	누룽지	국내산	연두부	국내산	돈가스	돼지고기: 국내산	닭고기	국내산	전복	국내산	치킨너겟	국내산		오징어: 칠레,페루, 중국산
													햄	돼지고기
														국내산