발 행 처: 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발 행 일: 2026.11,.
작 성 팀: 영양팀
식단문의: 042-242-5618

리틀킹어린이집 11월 식단표

죽식형 - 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	누룽지죽		브로콜리죽⑤⑥		쇠고기죽⑤⑥⑱		달걀부추죽①⑤⑥		팽이버섯죽	
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 생선까스+타르타르소스⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기		잡곡밥 호박양팟국 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨		백미밥 북어미역국 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	해쉬브라운⑤+우유②		모둠어묵탕⑤⑥		사과+우유②		꼬마주먹밥⑤		찐감자+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	406	14	392	14	438	14	406	14	439	16
2주	9		10		11		12		13	
오전간식	치즈당근죽②		애호박죽⑤⑥		양배추죽⑤⑥		양송이스프②⑥		연두부죽⑤	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑱ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨		잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		미니약과⑤⑥+과채주스		배+치즈②		푸실리샐러드⑤⑥⑫		찐고구마+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	422	16	413	12	393	13	390	12	436	15
3주	16		17		18		19		20	
오전간식	김가루찹쌀죽		시금치죽⑤⑥		전복죽⑱		참깨죽		참깨죽	
중식	백미밥 배추된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마챗국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	사과+쌀과자⑤⑥		키위+치즈②		과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫		물만두⑤⑥⑩		식빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	399	16	413	16	393	16	424	15	439	17
4주	23		24		25		26		생일식단	
오전간식	감자죽⑤⑥		청경채죽⑤⑥		달걀죽①⑤⑥		영양닭죽⑮		파프리카죽	
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	단감+우유②		후리가케주먹밥⑤		치즈빵①②⑤⑥+과채주스		배+쌀과자⑤⑥		케이크①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	390	12	426	19	439	16	430	16	436	12
5주	30									
오전간식	콩나물죽⑤⑥									
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑱ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨									
오후간식	시리얼⑤⑥+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		산
배추김치			
배추	국내산	고춧가루	국내산
수산물			
전복	국내산		산

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

식육가공품			
치킨너겟	국내산		
미트볼	돼지고기	국내산	
		일부 미국,스페인산	
떡갈비	국내산		
	산		
탕수육	국내산		

수산물가공품			
어묵	연육	베트남산	
		산	

발 행 처: 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발 행 일: 2026.11.
작 성 팀: 영양팀
식단문의: 042-242-5618

리틀킹어린이집 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 생선까스+타르타르소스⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 호박양팟국 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	해쉬브라운⑤+우유②	모둠어묵탕⑤⑥	사과+우유②	꼬마주먹밥⑤	찐감자+우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	406 / 14	392 / 14	438 / 14	406 / 14	439 / 16
2주	9	10	11	12	13
오전간식	치즈당근죽②	애호박죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	양송이스프②⑥	연두부죽⑤
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑱ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩	미니약과⑤⑥+과채주스	배+치즈②	푸실리샐러드⑤⑥⑫	찐고구마+우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	422 / 16	413 / 12	393 / 13	390 / 12	436 / 15
3주	16	17	18	19	20
오전간식	김가루찹쌀죽	시금치죽⑤⑥	전복죽⑱	참깨죽	참깨죽
중식	백미밥 배추된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과+쌀과자⑤⑥	키위+치즈②	과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫	물만두⑤⑥⑩	식빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	399 / 16	413 / 16	393 / 16	424 / 15	439 / 17
4주	23	24	25	26	생일식단
오전간식	감자죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	영양닭죽⑮	파프리카죽
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑱ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감+우유②	후리가케주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥+과채주스	배+쌀과자⑤⑥	케이크①②⑤⑥+우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	390 / 12	426 / 19	439 / 16	430 / 16	436 / 12
5주	30				
오전간식	콩나물죽⑤⑥				
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑲ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨				
오후간식	시리얼⑤⑥+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		산
배추김치			
배추	국내산	고춧가루	국내산
수산물			
전복	국내산		산

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

식육가공품		
치킨너겟	국내산	
미트볼	돼지고기	국내산
	일부 미국,스페인산	
떡갈비	국내산	
	산	
탕수육	국내산	

수산물가공품		
어묵	연육	베트남산
		산