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

드림키즈어린이집 11월 식단표

일반형(오전죽2회) - 1~2세 감수식단

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		사과		쇠고기죽⑯		귤	
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 가자미구이⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기		잡곡밥 호박양팟국 스크램블에그①⑤ 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)	406	14	391	14	431	13	433	16	429	17
2주	9		10		11		12		13	
오전간식	당근스틱+치즈②		애호박죽⑤⑥		바나나		연두부죽⑤		저염식단 배	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기양배추찜⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		미니약과⑤⑥+과채주스		핑거스틱빵①②⑤⑥+우유②		감자채전⑤⑥		찐고구마+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	409	18	413	12	411	13	437	13	435	15
3주	16		17		18		19		20	
오전간식	연두부찜⑤		전복죽⑱		생일식단 케이크①②⑤⑥		흑임자죽		사과	
중식	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치엿장조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 달걀국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥		키위+치즈②		사과		물만두⑤⑥⑩		찐단호박+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	390	18	418	18	398	11	419	15	424	16
4주	23		24		25		26		27	
오전간식	단감		참치죽		삶은달걀①+보리차		영양닭죽⑮		바나나	
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	감자전		후리가케주먹밥⑤		치즈빵①②⑤⑥+과채주스		배+쌀과자⑤⑥		식빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	390	15	431	22	432	18	412	17	413	15
5주	30									
오전간식	키위									
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨									
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②									
열량(kcal) / 단백질(g)	437	13								

<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			
	산		산
배추김치			
배추	국내산	고춧가루	국내산
수산물			
전복	국내산		산

축산물			식육가공품			수산물가공품		
쇠고기	국내산 (한우/육우/젖소)	국내산 한우	치킨너겟	닭고기	국내산	어묵		산
	외국산	산	미트볼	돼지고기	국내산			
돼지고기		국내산			산			산
닭 고 기		국내산	떡갈비	돼지고기	국내산			
오리고기		국내산			산			
			탕수육	돼지고기	국내산	참치캔		원양산

※ 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

드림키즈어린이집 11월 식단표

일반형(오전죽2회) - 3~5세 감수식단

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		사과		쇠고기죽⑯		귤	
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	해쉬브라운⑤		모둠어묵탕⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥+우유②		꼬마주먹밥⑤		찐감자+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	625	21	602	21	648	19	679	25	635	24
2주	9		10		11		12		13	
오전간식	당근스틱+치즈②		애호박죽⑤⑥		바나나		연두부죽⑤		저염식단 배	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기양배추찜⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		미니약과⑤⑥+과채주스		핑거스틱빵①②⑤⑥+우유②		감자채전⑤⑥		찐고구마+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	607	26	636	18	609	18	672	19	679	22
3주	16		17		18		19		20	
오전간식	연두부찜⑤		전복죽⑱		생일식단 케이크①②⑤⑥		흑임자죽		사과	
중식	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치엿장조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 달걀국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥		키위+치즈②		사과		물만두⑤⑥⑩		찐단호박+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	626	28	675	27	627	18	653	25	617	24
4주	23		24		25		26		27	
오전간식	단감		참치죽		삶은달걀①+보리차		영양닭죽⑮		바나나	
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	감자전		후리가케주먹밥⑤		치즈빵①②⑤⑥+과채주스		배+쌀과자⑤⑥		식빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	603	18	678	33	677	28	644	25	629	23
5주	30									
오전간식	키위									
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨									
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②									
열량(kcal) / 단백질(g)	673	20								

<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		축산물			식육가공품		수산물가공품	
밥	국내산	두부	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	국내산 한우	치킨너겟	닭고기 국내산	어묵	산
죽	국내산	연두부	국내산		외국산	산	미트볼	돼지고기 국내산		
누룽지	국내산	순두부	국내산					산		
쌀가공품				돼지고기		국내산	떡갈비	돼지고기 국내산		산
	산		산					산		
배추김치				닭 고 기		국내산	탕수육	돼지고기 국내산	참치캔	원양산
배추	국내산	고춧가루	국내산							
수산물				오리고기		국내산				
전복	국내산		산							

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