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

한신더휴리저브어린이집
11월 식단표

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

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
1주	11월 02일	11월 03일	11월 04일	11월 05일	11월 06일
오전간식	쌀과자⑤⑥	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)	403 / 13	391 / 14	431 / 13	433 / 16	429 / 17
2주	11월 09일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	당근스틱 / 치즈②	애호박죽⑤⑥	바나나	연두부죽⑤	배
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩	미니약과⑤⑥ / 과채주스	핑거스틱빵①②⑤⑥ / 우유②	푸실리샐러드⑤⑥⑫	찐고구마 / 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	409 / 18	413 / 12	411 / 13	418 / 13	406 / 13
3주	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	연두부찜⑤	전복죽⑱	쌀과자⑤⑥	흑임자죽	사과
중식	백미밥 채개장⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카새콤무침 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	키위 / 치즈②	과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫	물만두⑤⑥⑩	찐단호박 / 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	393 / 18	418 / 18	366 / 13	412 / 14	424 / 16
4주	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	단감	청경채죽⑤⑥	삶은달걀① / 보리차	영양닭죽⑮	사과
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자전	후리가케주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥ / 과채주스	배 / 쌀과자⑤⑥	케이크①②⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	389 / 15	426 / 19	432 / 18	412 / 17	398 / 11
5주	11월 30일				
오전간식	키위				
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨				
오후간식	시리얼⑤⑥ / 우유②				
열량(kcal) / 단백질(g)	437 / 13				

<알레르기 유발식품>
①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게
⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

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

☺ 한신더휴리저브어린이집은 영·유아들의 건강을 위해 먹거리를 바르게 실천하고 있습니다.
☺ 식단은 원내사정이나 시장상황에 따라 변경 될 수 있습니다.
☺ 재료와 조리법은 원아들의 거부감이 없도록 눈높이에 맞춰 제공됩니다.

원산지표시

쌀		콩		축산물			식육가공품		수산물가공품	
밥	국내산	두부	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우	치킨너겟	닭고기: 국내산	어묵	연육: 외국산 미국, 베트남
죽	국내산	연두부	국내산							
누룽지	국내산	순두부	국내산							
쌀가공품				돼지고기		국내산	미트볼	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산		
국내산										
배추김치				닭 고 기		국내산	떡갈비	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산		
배추	국내산	고춧가루	국내산							
수산물				오리고기		국내산	탕수육	돼지고기: 국내산		
전복	국내산	삼치	국내산							