발행일: 2026.10.30
원 장: 심유미
영양사: 남유선, 명세연

11월 식단『0~2세』

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

첫째주	2(월) 허지윤 생일		3(화)		4(수)		5(목) 당·나·귀		6(금)	
오전간식	모듬버섯죽/치즈②		우유채소죽②/ ★방울토마토⑫		해물죽⑤⑥⑨/ ★바나나		브로콜리죽/ ★골드키위		닭가슴살죽⑮/★귤	
점심	기장밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	★찐고구마/우유②		핫케이크①②⑤⑥/ 저당요구르트②		유부초밥⑤⑥/ 떠먹는요구르트②		간장비빔국수⑤⑥/보리차		머핀①②⑥/우유②	
열량kcal 단백질g	510.6	20.6	477.8	19.6	512.5	18.2	431.4	15.7	507.2	19.8
둘째주	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**	
오전간식	참치채소죽/ ★파프리카스틱		팥죽/★배		미역죽⑤⑥/★단감		시금치죽⑤⑥/★토마토⑫		애호박죽⑤⑥/☻★사과	
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 배추김치⑨		흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	★찐감자/우유②		♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤/ 저당요구르트②		찐핫도그①②⑥⑩/ 떠먹는요구르트②		미니칼국수⑤⑥/ 포도주스		후레쉬번①②⑥/우유②	
열량kcal 단백질g	450.8	19.5	449.7	16.4	525.4	17.6	464.8	15.7	535.7	19.3
셋째주	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)** 당·나·귀		**20(금)**	
오전간식	밤죽/치즈②		단호박죽/★샤인머스캣		누룽지죽/★오렌지		☻양파죽⑤⑥/★파인애플		시리얼&우유②	
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 오색어묵국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림 ⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★찐단호박/우유②		부추전⑤⑥/ 저당요구르트②		모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/ 떠먹는요구르트②		로제스파게티②⑤⑥⑫ /우유②		카스테라①②⑥/보리차	
열량kcal 단백질g	493.3	20.2	469.2	15.4	509.1	16.9	554.3	24.3	468.9	16.9
넷째주	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
오전간식	계란죽①⑤⑥/★당근스틱		연두부죽⑤/★메론		김가루찹쌀죽/★바나나		☻당근죽/★귤		전복죽⑱/☻★배	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드&유자드레싱 깍두기⑨		새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 백김치	
오후간식	★찐고구마/우유②		채소주먹밥⑤/ 저당요구르트②		물만두⑤⑥⑩/ 떠먹는요구르트②		미니우동⑤⑥/사과주스		찐빵⑤⑥/우유②	
열량kcal 단백질g	491.1	14.7	475.8	12.1	493.1	22.1	412.8	15.1	509.3	21.6
다섯째주	**30(월)**									
오전간식	삼색채소죽⑤⑥/치즈②									
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치									
오후간식	★찐감자/우유②									
열량kcal 단백질g	504.7	18.9								

■ 식자재 주문처
▪초록마을, 청정원, 자연드림
▪대전로컬푸드 - 친환경농산물

■ 알레르기 식품
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

▶ 당·나·귀 **당·나·귀 식단**이 제공됩니다.

※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!

▶"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.

▶ ☻ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다.

▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당·나·귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다.
메뉴는 **둔산더샵미리별어린이집**에서 제공해주신 **♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부 채소볼♥**입니다.

원산지표시

밥/죽/누룽지/김치		수산물		축산물		어육·식육가공품					
쌀, 죽, 누룽지	국내산	고등어	국산	소고기(한우)	국내산	어묵(명태)		외국산	떡갈비	돼지	국내산
잡곡	국내산									소	국내산
배추	국내산	전복	국산	돼지고기	국내산	동그랑땡	돼지	국내산	참치(다랑어)		원양산
고춧가루	국내산			닭고기	국내산		두부	외국산	크래미(명태)		국내산
두부류(콩)	국내산										

서구청직장어린이집 ☎ 전화 : 471-7056, 010-6649-7056

발행일: 2026.10.30
원 장: 심유미
영양사: 남유선, 명세연

11월 식단『3~5세』

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

첫째주	2(월) 허지윤 생일		3(화)		4(수)		5(목) 당나귀		6(금)	
오전간식	모듬버섯죽/치즈②		우유채소죽②/ ★방울토마토⑫		해물죽⑤⑥⑨/ ★바나나		브로콜리죽/ ★골드키위		닭가슴살죽⑮/★귤	
점심	기장밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	★찐고구마/우유②		핫케이크①②⑤⑥/ 저당요구르트②		유부초밥⑤⑥/ 떠먹는요구르트②		간장비빔국수⑤⑥/보리차		머핀①②⑥/우유②	
열량kcal	785.5	단백질g 31.7	735.1	30.1	788.5	28	663.7	24.1	780.3	30.4
둘째주	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
오전간식	참치채소죽/ ★파프리카스틱		팥죽/★배		미역죽⑤⑥/★단감		시금치죽⑤⑥/★토마토⑫		애호박죽⑤⑥/☻★사과	
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 배추김치⑨		흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	★찐감자/우유②		♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤/ 저당요구르트②		찐핫도그①②⑥⑩/ 떠먹는요구르트②		미니칼국수⑤⑥/ 포도주스		후레쉬번①②⑥/우유②	
열량kcal	693.6	단백질g 30	691.8	25.3	808.3	27.1	715.1	24.1	824.2	29.7
셋째주	16(월)		17(화)		18(수)		19(목) 당나귀		20(금)	
오전간식	밤죽/치즈②		단호박죽/★샤인머스캣		누룽지죽/★오렌지		☻양파죽⑤⑥/★파인애플		시리얼&우유②	
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 오색어묵국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림 ⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★찐단호박/우유②		부추전⑤⑥/ 저당요구르트②		모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/ 떠먹는요구르트②		로제스파게티②⑤⑥⑫ /우유②		카스테라①②⑥/보리차	
열량kcal	758.9	단백질g 31	721.9	23.6	783.2	26.1	852.7	37.4	721.4	26
넷째주	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	계란죽①⑤⑥/★당근스틱		연두부죽⑤/★메론		김가루찹쌀죽/★바나나		☻당근죽/★귤		전복죽⑱/☻★배	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드&유자드레싱 깍두기⑨		새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 백김치	
오후간식	★찐고구마/우유②		채소주먹밥⑤/ 저당요구르트②		물만두⑤⑥⑩/ 떠먹는요구르트②		미니우동⑤⑥/사과주스		찐빵⑤⑥/우유②	
열량kcal	755.5	단백질g 22.6	732	18.6	758.7	34.1	635.1	23.2	783.5	33.3
다섯째주	30(월)									
오전간식	삼색채소죽⑤⑥/치즈②									
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치									
오후간식	★찐감자/우유②									
열량kcal	776.5	단백질g 29.1								

■ 식자재 주문처
▪초록마을, 청정원, 자연드림
▪대전로컬푸드 - 친환경농산물
■ 알레르기 식품
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

▶ 당나귀 **당·나·귀 식단**이 제공됩니다.
※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!
▶"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.
▶ ☻ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다.
▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당·나·귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다.
메뉴는 **둔산더샵미리별어린이집**에서 제공해주신 **♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부 채소볼♥**입니다.

원산지표시

밥/죽/누룽지/김치		수산물		축산물		어육·식육가공품					
쌀, 죽, 누룽지	국내산	고등어	국산	소고기(한우)	국내산	어묵(명태)		외국산	떡갈비	돼지	국내산
잡곡	국내산									소	국내산
배추	국내산			돼지고기	국내산	동그랑땡	돼지	국내산	참치(다랑어)		원양산
고춧가루	국내산	전복	국산								
두부류(콩)	국내산			닭고기	국내산		두부	외국산	크래미(명태)		국내산

서구청직장어린이집 ☎ 전화 : 471-7056, 010-6649-7056