발행일: 2026.11.01
원 장: 전수정
영양사: 남유선, 명세연

11월 식단『1~2세 죽간식 매일국이있는 식단』

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 당·나·귀	6(금)
오전간식	저당시리얼&우유②	우유채소죽②	해물죽⑤⑥⑰⑱	양배추죽	★바나나
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치	☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ ★방울토마토⑫	간장비빔국수⑤⑥	참치주먹밥/★바나나	★찐고구마/우유②	머핀①②⑥/우유②
저녁간식	떠먹는요구르트②	우유②	유기농쿠키①②⑥/우유②	두유⑤	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g	502.8 19.1	486.4 21.2	588.8 21.3	505.7 20.2	561.9 21.6

둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	모닝빵①②⑥/우유②	팥죽	미역죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	계란죽①⑤⑥
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 백김치	흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식	미니칼국수⑤⑥/★배	♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤	찐핫도그①②⑥⑩/★단감	★찐감자/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②
저녁간식	떠먹는요구르트②	우유②	유기농쿠키①②⑥/우유②	두유⑤	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g	573.7 20.4	464.3 18.6	566 19.1	460.5 18.5	582.8 22.2

셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 당·나·귀	20(금)
오전간식	저당시리얼&우유②	단호박죽	누룽지채소죽	☻양파죽⑤⑥	★바나나
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 채소잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	세발나물전①⑤⑥/ ★샤인머스캣	과일요거트샐러드②⑫	잼샌드위치①②⑤⑥/ ★오렌지	☻★찐고구마/우유②	미니크로와상①②⑥/★사과/ 생크림케이크①②⑥
저녁간식	떠먹는요구르트②	우유②	유기농쿠키①②⑥/우유②	두유⑤	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g	513.2 19.3	477.3 18.3	534 17.9	526.9 22.8	682.8 20.1

넷째주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	모닝빵①②⑥/우유②	참치채소죽	김가루찹쌀죽	☻당근죽	전복죽⑱
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 깍두기⑨	파인애플새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	치즈주먹밥②⑤/★배	미니우동⑤⑥	감자버터구이②/★바나나	★찐단호박/우유②	찐빵⑤⑥/우유②
저녁간식	떠먹는요구르트②	우유②	유기농쿠키①②⑥/우유②	두유⑤	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g	557.1 18	450 17.4	535.9 21.5	459.8 19.4	555.6 23.4

다섯째주	30(월)
오전간식	저당시리얼&우유②
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫/★귤
저녁간식	떠먹는요구르트②
열량kcal/단백질g	545.6 17.9

▶ 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				소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물		
	백미	찹쌀	현미	흑미	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	원양어산	국내산

가공품(농산물·축산물·수산물)							
떡갈비		돈까스	어묵	동그랑땡		참치	크래미
돼지 국내산	소 국내산	돼지 국내산	명태 원양어산	돼지 국내산	두부 국내산	다랑어 원양어산	명태 원양어산

♣ **식품알레르기 유발물질 정보**를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

♣ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

발행일: 2026.11.01.
원 장: 전수정
영양사: 남유선 명세연

11월 식단 『3~5세 죽간식』

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 당나귀		6(금)	
오전간식	저당시리얼&우유②		우유채소죽②		해물죽⑤⑥⑰⑱		양배추죽		★바나나	
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/★방울토마토⑫		간장비빔국수⑤⑥		참치주먹밥⑤/★바나나		★찐고구마/우유②		머핀①②⑥/우유②	
저녁간식	떠먹는요구르트②		우유②		유기농쿠키①②⑥/우유②		두유⑤		떠먹는요구르트②	
열량kcal/단백질g	773.6	29.4	748.3	32.6	905.4	32.8	777.9	31	864.5	33.2
둘째주	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**	
오전간식	모닝빵①②⑥/우유②		팥죽		미역죽⑤⑥		시금치죽⑤⑥		계란죽①⑤⑥	
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 백김치		흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	미니칼국수⑤⑥/★배		♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤		찐핫도그①②⑥⑩/★단감		★찐감자/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②	
저녁간식	떠먹는요구르트②		우유②		유기농쿠키①②⑥/우유②		두유⑤		떠먹는요구르트②	
열량kcal/단백질g	882.6	31.4	714.3	28.6	870.8	29.4	708.4	28.4	896.6	34.2
셋째주	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)** 당나귀		**20(금)**	
오전간식	저당시리얼&우유②		단호박죽		누룽지채소죽		☻양파죽⑤⑥		★바나나	
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 채소잡채⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	세발나물전①⑤⑥/ ★샤인머스캣		과일요거트샐러드②⑫		잼샌드위치①②⑤⑥/ ★오렌지		☻★찐고구마/우유②		미니크로와상①②⑥/★사과/ 생크림케이크①②⑥	
저녁간식	떠먹는요구르트②		우유②		유기농쿠키①②⑥/우유②		두유⑤		떠먹는요구르트②	
열량kcal/단백질g	789.6	29.8	734.3	28.1	822.4	27.5	810.7	35.1	1050.5	30.9
넷째주	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
오전간식	모닝빵①②⑥/우유②		참치채소죽		김가루찹쌀죽		☻당근죽		전복죽⑱	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드&요거트드레싱② 깍두기⑨		파인애플새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		백미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 백김치	
오후간식	치즈주먹밥②⑤/★배		미니우동⑤⑥		감자버터구이②/★바나나		★찐단호박/우유②		찐빵⑤⑥/우유②	
저녁간식	떠먹는요구르트②		우유②		유기농쿠키①②⑥/우유②		두유⑤		떠먹는요구르트②	
열량kcal/단백질g	857.2	27.7	692.3	26.8	824.5	33.1	707.3	29.8	854.8	36.1
다섯째주	**30(월)**		597							
오전간식	저당시리얼&우유②									
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치									
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫/★귤									
저녁간식	떠먹는요구르트②									
열량kcal/단백질g										

▶ 당나귀 당·나·귀 식단이 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				소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물		
	백미	찹쌀	현미	흑미	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	원양어산	국내산
	가공품(농산물·축산물·수산물)																		
	떡갈비				돈까스			어묵			동그랑땡				참치		크래미		
	돼지	국내산	소	국내산	돼지	국내산		명태	원양어산		돼지	국내산	두부	국내산	다랑어	원양어산	명태	원양어산	

♣ **식품알레르기 유발물질 정보**를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

♣ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.