발행일: 2026.10.22
원 장: 양혜승
영양사: 남유선, 명세연

해바라기어린이집 11월 식단

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	모둠버섯죽⑤⑥		우유채소죽②		해물죽⑤⑥⑰⑱		양배추죽		브로콜리죽	
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		시리얼&우유②/ ★바나나		★찐고구마/우유②		머핀①②⑥/★귤	
열량kcal/단백질g	413.6	15.6	423.5	18.2	443.4	16.3	447.4	16.8	449.5	16.9

둘째주	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
오전간식	연두부죽⑤		팥죽		미역죽⑤⑥		시금치죽⑤⑥		계란죽①⑤⑥	
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 백김치		흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	미니칼국수⑤⑥/★배		단호박 두부채소볼♥②⑤		찐핫도그①②⑥⑩/ ★단감		★찐감자/우유②		후레쉬번①②⑥/ ☻★사과	
열량kcal/단백질g	455.1	16.1	400.9	15.6	453.2	15.5	401	15.6	476.4	17.4

셋째주	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
오전간식	밤죽		단호박죽		누룽지채소죽		☻양파죽⑤⑥		닭가슴살죽⑮	
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥ ⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤ ⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	세발나물전①⑤⑥/ ★샤인머스캣		과일요거트샐러드②⑫		모닝빵샌드위치①②⑤⑥/★ 오렌지		☻★찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/ ★키위	
열량kcal/단백질g	429.6	15.9	413.9	15.3	453	15.1	467.5	19.9	454.5	17.4

넷째주	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식	애호박죽⑤⑥		참치채소죽		김가루찹쌀죽		☻당근죽		전복죽⑱	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 깍두기⑨		파인애플새우볶음밥⑤⑥ ⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침① ⑤⑥⑧ 백김치	
오후간식	치즈주먹밥②⑤/★사과		미니우동⑤⑥		감자버터구이②/ ★바나나		★찐단호박/우유②		찐빵⑤⑥/☻★배	
열량kcal/단백질g	451.3	12.9	386.6	14.4	423.1	17.9	400.3	16.5	445.9	18.6

다섯째주	30(월)	
오전간식	삼색채소죽⑤⑥	
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치	
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫/★ 귤	
열량kcal/단백질g	454.4	14.3

✿ 해바라기어린이집 식단은 엄마와 같은 마음으로
내 아이의 안전한 먹거리를 위해
매일 매일 원에서 직접 정성스럽게 준비합니다. ♥♥♥

✿ 소중한 우리 아이들이 건강하게
성장할 수 있도록 노력하겠습니다.♥♥♥

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물		
	백미	찹쌀	현미	흑미	한우				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	전복
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

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

♣ **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: 2026.10.22
원 장: 양혜승
영양사: 남유선 명세연

해바라기어린이집 11월 식단

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	모둠버섯죽⑤⑥		우유채소죽②		해물죽⑤⑥⑰⑱		양배추죽		브로콜리죽	
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ ★방울토마토⑫		간장비빔국수⑤⑥		시리얼&우유②/ ★바나나		★찐고구마/우유②		머핀①②⑥/★귤	
열량kcal/단백질g	636.4	24	653.1	29.6	682.3	25	663.5	23.1	691.5	26
둘째주	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**	
오전간식	연두부죽⑤		팥죽		미역죽⑤⑥		시금치죽⑤⑥		계란죽①⑤⑥	
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 배추김치⑨		흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니칼국수⑤⑥/★배		♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤		찐핫도그①②⑥⑩/ ★단감		★찐감자/우유②		후레쉬번①②⑥/ ☻★사과	
열량kcal/단백질g	700.7	24.9	619.2	25.6	696.5	23.8	616.2	23.9	732.1	26.7
셋째주	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**	
오전간식	밤죽		단호박죽		누룽지채소죽		☻양파죽⑤⑥		닭가슴살죽⑮	
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	세발나물전①⑤⑥/ ★샤인머스캣		과일요거트샐러드②⑫		모닝빵샌드위치①②⑤⑥/★오렌지		☻★찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/ ★키위	
열량kcal/단백질g	660.2	24.4	639.1	25.1	696.2	23.2	718.4	30.6	699.3	26.7
넷째주	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
오전간식	애호박죽⑤⑥		참치채소죽		김가루찹쌀죽		☻당근죽		전복죽⑱	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯양상추샐러드& 요거트드레싱② 깍두기⑨		파인애플새우볶음밥⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	치즈주먹밥②⑤/★사과		미니우동⑤⑥		감자버터구이②/ ★바나나		★찐단호박/우유②		찐빵⑤⑥/☻★배	
열량kcal/단백질g	693.6	19.8	597.1	23.8	631.6	25.3	615.1	25.3	685.3	28.6
다섯째주	**30(월)**		**597**							
오전간식	삼색채소죽⑤⑥									
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫/★귤									
열량kcal/단백질g	698.4	21.9								

✿ 해바라기어린이집 식단은 엄마와 같은 마음으로
내 아이의 안전한 먹거리를 위해
매일 매일 원에서 직접 정성스럽게 준비합니다. ♥♥♥

✿ 소중한 우리 아이들이 건강하게
성장할 수 있도록 노력하겠습니다.♥♥♥

원산지표시

밥 / 죽 / 누룽지				소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물		
백미	찹쌀	현미	흑미	한우				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	전복
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

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

♣ **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.