2026년 11월 식단(1-2세)

식단감수: 대전서구어린이사회복지급식관리지원센터(영양사: 남유선, 명세연) 기관명:대전법원어린이집

	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 당나귀		6(금)	
	플레인요구르트②		참치채소죽		★바나나/우유②		참깨죽/백김치		★귤/치즈②	
점 심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치		백미밥 우동국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 숭늉 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 백김치		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥		간장비빔국수⑤⑥		잔멸치주먹밥⑤⑥		★찐고구마/우유②		머핀①②⑥/우유②	
열량/단백질	610.9	24.4	645.1	26.1	654.6	24.3	769.9	26.3	741.3	32.2
	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
오전간식	★배/우유②		고구마오트밀죽		★단감/두유⑤		연두부계란죽①⑤/백김치		☻★사과/미니약과①②⑤⑥	
점 심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치		백미밥 수제비국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 오징어국⑤⑥⑰ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	미니칼국수⑤⑥		치즈주먹밥②⑤		크림스파게티②⑤⑥		★찐감자/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②	
열량/단백질	692.8	25.7	680.9	23.3	711.1	22.4	621.7	24.4	814.4	27.5
	16(월)		17(화)		18(수)		19(목) 당나귀		20(금)	
오전간식	★샤인머스캣/우유②		단호박죽/ 백김치		★오렌지/치즈②		☻닭고기양파죽⑮		★키위/두유⑤	
점 심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 백김치		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 청경채맑은국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	세발나물전①⑤⑥		삶은계란①/오렌지주스		모닝빵샌드위치/두유⑤		☻★찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질	642.6	26.9	606.7	25.2	627.5	27.3	683.2	34	824.7	32.5
	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
	★사과/두유⑤		소고기채소죽⑯		★바나나/우유②		두부브로콜리죽/ 백김치		저당보리과자①②⑥/ 감귤주스	
점 심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 안매운김칫국⑨ 가자미카레구이⑤⑥ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 백김치		콩나물무밥&양념장⑤⑥ 숭늉 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 백김치 마시는요구르트②		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ ☻삼색계란찜①② 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 백김치	
오후간식	시리얼&우유②		미니우동⑤⑥		감자버터구이②		★찐단호박/우유②		찐빵⑤⑥/우유②	
열량/단백질	706	24.3	619.6	21.5	709.8	25.5	610.8	26.2	720.5	26.5
	30(월)									
오전간식	★배/우유									
점 심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치									
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫									
열량/단백질	696.9	24.6								

▶ 당·나·귀 식단이 제공됩니다.

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

▶"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.

원산지표시	밥/죽/누룽지		축산물		배추김치		콩		수산물		(농산물·축산물·수산물)		
		국산	소고기 (한우)	국내산	배추	고춧가루	두부	국산	고등어	국산	떡갈비 (돼지: 산, 소: 산)	어묵 (명태: 산)	동그랑땡 (돼지: 산, 두부: 산)
			돼지고기	국내산			순두부	국산	오징어	국산			
	잡곡	국산	닭고기	국내산	국산	국산	연두부	국산			참치 (다랑어: 산)	크래미 (명태: 산)	미트볼 (돼지: 산, 소: 산)
			오리고기	국내산									

-**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

2026년 11월 식단(3-5세)

식단감수: 대전서구어린이사회복지급식관리지원센터(영양사: 남유선, 명세연) 기관명:대전법원어린이집

	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 당나귀		6(금)	
	플레인요구르트②		참치채소죽		★바나나/우유②		참깨죽/백김치		★귤/치즈②	
점 심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 우동국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 숭늉 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥		간장비빔국수⑤⑥		잔멸치주먹밥⑤⑥		★찐고구마/우유②		머핀①②⑥/우유②	
열량/단백질	610.9	24.4	645.1	26.1	654.6	24.3	769.9	26.3	741.3	32.2
	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
오전간식	★배/우유②		고구마오트밀죽		★단감/두유⑤		연두부계란죽①⑤/백김치		☻★사과/미니약과①②⑤⑥	
점 심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 오징어국⑤⑥⑰ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니칼국수⑤⑥		치즈주먹밥②⑤		크림스파게티②⑤⑥		★찐감자/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②	
열량/단백질	692.8	25.7	680.9	23.3	711.1	22.4	621.7	24.4	814.4	27.5
	16(월)		17(화)		18(수)		19(목) 당나귀		20(금)	
오전간식	★샤인머스캣/우유②		단호박죽/ 백김치		★오렌지/치즈②		☻닭고기양파죽⑮		★키위/두유⑤	
점 심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 청경채맑은국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	세발나물전①⑤⑥		삶은계란①/오렌지주스		모닝빵샌드위치/두유⑤		☻★찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질	642.6	26.9	606.7	25.2	627.5	27.3	683.2	34	824.7	32.5
	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
	★사과/두유⑤		소고기채소죽⑯		★바나나/우유②		두부브로콜리죽/ 백김치		저당보리과자①②⑥/ 감귤주스	
점 심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 안매운김칫국⑨ 가자미카레구이⑤⑥ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 깍두기⑨		콩나물무밥&양념장⑤⑥ 숭늉 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ ☻삼색계란찜①② 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	시리얼&우유②		미니우동⑤⑥		감자버터구이②		★찐단호박/우유②		찐빵⑤⑥/우유②	
열량/단백질	706	24.3	619.6	21.5	709.8	25.5	610.8	26.2	720.5	26.5
	30(월)									
오전간식	★배/우유									
점 심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫									
열량/단백질	696.9	24.6								

▶ 당나귀 당·나·귀 식단이 제공됩니다.

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

▶"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.

원산지표시	밥/죽/누룽지		축산물		배추김치		콩		수산물		(농산물·축산물·수산물)		
		국산	소고기 (한우)	국내산	배추	고춧가루	두부	국산	고등어	국산	떡갈비 (돼지: 산, 소: 산)	어묵 (명태: 산)	동그랑땡 (돼지: 산, 두부: 산)
			돼지고기	국내산			순두부	국산	오징어	국산			
	잡곡	국산	닭고기	국내산	국산	국산	연두부	국산			참치 (다랑어: 산)	크래미 (명태: 산)	미트볼 (돼지: 산, 소: 산)
			오리고기	국내산									

-**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