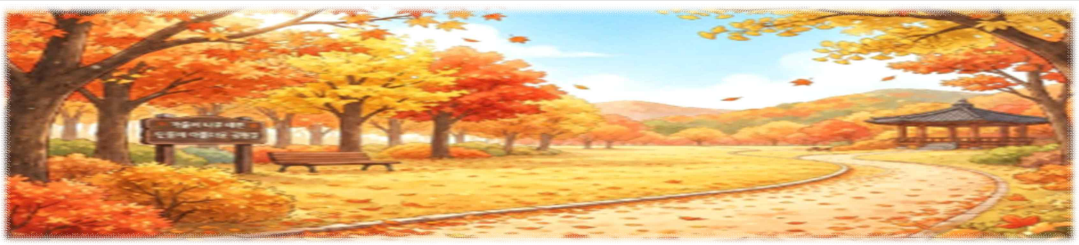
발행일: 2026.10.30
원 장: 박만호
영양사: 남유선 명세연

11월 식단 『3~5세 일반식』

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)		3(화)		4(수)<생일잔치>		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	우유채소죽②		방울토마토⑫/ 떠먹는요구르트②		바나나/치즈②		귤/짜먹는요구르트②		양배추죽		참깨죽	
점심	기장밥 콩가루배추국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치		백미밥 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 백김치		짜장덮밥 숭늉 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 조미김 백김치		잡곡밥 우동국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑮ 양배추샐러드& 오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	어묵탕⑤⑥/과채주스		간장비빔국수⑤⑥		크림빵①②⑥/ 저당요구르트②		찐고구마/우유②		머핀①②⑥/저당요구르트②			
열량kcal/단백질g	603.4	26.5	631.6	31.7	772.6	26.4	668.8	24.4	678.4	26.3	478.5	21.5
둘째주	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**		**14(토)**	
오전간식	팥죽		배/떠먹는요구르트②		단감/치즈②		사과/짜먹는요구르트②		시금치죽⑤⑥		잣죽⑲	
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치		백미밥 어묵국⑤⑥ 소세지볶음⑤⑥⑩⑮ 우엉조림⑤⑥ 생선까스튀김&소스 배추김치⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 미역줄기볶음 깍두기⑨		흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 조미김 백김치		잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	찐핫도그①②⑥⑩/ 저당요구르트②		미니우동⑤⑥		감자치즈볼②/ 저당요구르트②		찐감자/우유②		후레쉬번①②⑥/ 저당요구르트②			
열량kcal/단백질g	669.9	26.2	580	21.5	662.2	25	577.2	24.3	737	26.5	533.7	27.2
셋째주	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**		**21(토)**	
오전간식	단호박죽		샤인머스캣/떠먹는요구르트②		오렌지/치즈②		키위/짜먹는요구르트②		양파죽⑤⑥		녹두죽	
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지불고기볶음 양배추김무침⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 백김치		찰현미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 다진소고기두부조림 ⑤⑥⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 조미김 백김치		잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	시리얼&우유②		만둣국①⑤⑥⑩		모닝빵샌드위치①②⑤⑥/ 저당요구르트②		찐고구마/우유②		슈크림빵①②⑥/ 저당요구르트②			
열량kcal/단백질g	631	25.2	717.9	33.1	675.1	26.8	702.9	36.6	652.1	23.6	521.3	23.1
넷째주	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**		**28(토)**	
오전간식	참치채소죽		사과/떠먹는요구르트②		배/치즈②		당근죽		바나나/짜먹는요구르트②		흑임자죽	
점심	기장밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 세멸치볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 조미김 배추김치⑨		파인애플새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 숭늉 돼지불고기볶음 오이무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ 들깨무나물볶음⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 사골곰탕⑯ 돼지고기수육 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 김자반 백김치		잡곡밥 황탯국⑤⑥ 돼지목살채소볶음 ⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	치즈주먹밥②/과채주스		단호박두부채소볼②⑤		미니칼국수⑤⑥		찐단호박/우유②		단팥빵①⑤⑥ /저당요구르트②			
열량kcal/단백질g	741.6	26.7	621.2	27.9	629.8	28	651	31.9	697.7	29.6	521.5	22.1
다섯째주	**30(월)**		**597**									
오전간식	귤/떠먹는요구르트②											
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 김자반 백김치											
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫/ 과채주스											
열량kcal/단백질g	722.2	26.1										



원산지표시

밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물	
백미	찹쌀	현미	흑미	한우	육우	젖소	수입				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산

가공품(농산물·축산물·수산물)													
떡갈비		어묵		동그랑땡		참치		크래미		진미채		소세지	
돼지 국내산	소 국내산	명태 원양산		돼지 국내산	두부(대두) 외국산	다랑어 원양산		명태 원양산		명태 페루산		돼지 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

♣ 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.