발행일: 10월 30일
원 장: 오승희
영양사: 남유선, 명세연

11월 식단『1~2세 일반식』

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

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 당나귀	6(금)
오전간식	★방울토마토⑫	우유채소죽②	★바나나	양배추죽	★귤
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 북엇국③⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치	☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	시리얼&우유②	★찐고구마/우유②	머핀①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	343.5 / 14.2	423.5 / 18.2	371.2 / 13.1	431.3 / 15	443.1 / 18.5
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★배	팥죽	★단감	시금치죽⑤⑥	☻★사과
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 하얀무생채 백김치	흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑱ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 감가루청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	미니칼국수⑤⑥	♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤	찐햇도그①②⑥⑩	★찐감자/우유②	저당요구르트②/제철과일/후레쉬번①②⑥/케이크①②⑥
열량kcal/단백질g	386.9 / 13.7	400.9 / 15.6	383.2 / 14	410.1 / 16.3	630.2 / 16
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목) 당나귀**	**20(금)**
오전간식	★샤인머스캣	크림스프②⑥&크루통①②⑥	★오렌지	☻양파죽⑤⑥	★키위
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치	찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림 ⑤⑥⑲ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	세발나물전①⑤⑥	과일요거트샐러드②⑬	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥	☻★찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	354.3 / 14.5	441.6 / 16.2	383.4 / 13.9	467.5 / 19.9	455.4 / 17.2
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★사과	참치채소죽	★바나나	☻당근죽	☻★배
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 백깍두기⑨	파인애플새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	치즈주먹밥②⑤	미니우동⑤⑥	감자버터구이②	★찐단호박/우유②	찐빵⑤⑥/우유②
열량kcal/단백질g	381.4 / 11.6	386.6 / 14.4	345.2 / 15.3	400.3 / 16.5	433.7 / 19.1
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★귤				
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 백김치				
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫				
열량kcal/단백질g	386.7 / 13.1				

▶ 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 둔산더샵미리별어린이집에서 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				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품(농산물·축산물·수산물)														
	떡갈비				어묵		치킨너겟		동그랑땡			참치		크래미	
	돼지 국내산		소 국내산 한우		명태 러시아산		닭 국내산		돼지 국내산		두부 국내산	다랑어 원양산		명태 러시아산	

♣ 식품알레르기 유발물질 정보를 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.

국공립센트럴자이하랑어린이집

발행일: 10월 30일
원 장: 오승희
영양사: 남유선, 명세연

11월 식단 『3~5세 일반식』

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

첫째주	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 당나귀		6(금)	
오전간식	★방울토마토⑫		우유채소죽②		★바나나		양배추죽		★귤	
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 백깍두기⑦		백미밥 북엇국③⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑲ ☻콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑦		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 백깍두기⑦	
오후간식	핫케이크①②③⑥		간장비빔국수⑤⑥		시리얼&우유②		★찐고구마/우유②		머핀①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g	528.4	21.9	651.5	28	571	20.2	663.5	23.1	681.7	28.5
둘째주	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**	
오전간식	★배		팥죽		★단감		시금치죽⑤⑥		☻★사과	
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑱ 배추나물무침⑤⑥ 백깍두기⑦		백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백깍두기⑦		백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 백김치		흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑱ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 참가루청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑦	
오후간식	미니칼국수⑤⑥		♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤		찐햇도그①②⑥⑩		★찐감자/우유②		저당요구르트②/제철과일/후레쉬번①②⑥/케이크①②⑥	
열량kcal/단백질g	595.3	21.1	616.8	24	589.5	21.5	631	25.2	969.6	24.6
셋째주	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)** 당나귀		**20(금)**	
오전간식	★샤인머스캣		크림스프②⑥&크루통①②⑥		★오렌지		☻양파죽⑤⑥		★키위	
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 백깍두기⑦		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백깍두기⑦	
오후간식	세발나물전①⑤⑥		과일요거트샐러드②⑫		모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥		☻★찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g	545.1	22.3	679.3	25	590	21.4	719.2	30.6	700.7	26.5
넷째주	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
오전간식	★사과		참치채소죽		★바나나		☻당근죽		☻★배	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 안매운김칫국⑦ 소고기파프리카구이⑤⑨양상추샐러드&요거트드레싱② 백깍두기⑦		파인애플새우볶음밥⑤⑥⑦ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑲ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 백김치	
오후간식	치즈주먹밥②		미니우동⑤⑥		감자버터구이②		★찐단호박/우유②		찐빵⑤⑥/우유②	
열량kcal/단백질g	586.8	17.9	594.8	22.2	531.2	23.5	615.8	25.3	667.2	29.3
다섯째주	**30(월)**									
오전간식	★귤									
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치									
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫									
열량kcal/단백질g	594.9	20.1								

▶ 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 둔산더샵미리벌어린이집에서 제공해주신 ♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부 채소볼♥입니다.

원산지 표시

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

가공품(농산물·축산물·수산물)									
떡갈비		어묵	치킨너겟	동그랑땡		참치	크래미		
돼지 국내산	소 국내산 한우	명태 러시아산	닭 국내산	돼지 국내산	두부 국내산	다랑어 원양산	명태 러시아산		

♣ 식품알레르기 유발물질 정보를 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.

국공립센트럴자이하랑어린이집