발행일: 2026.11.01
원 장: 정 은 경
영양사: 남유선 명세연

11월 식단 『1~2세 일반식 매일국이있는 식단』

대전광역시 서구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
국공립 도담이든어린이집

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 당나귀	6(금)
오전간식	★방울토마토⑫(참깨죽)	우유채소죽②(★단감)	★바나나(누룽지죽)	양배추죽(★샤인머스캣)	★귤(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 돼지고기수육⑤ 얼갈이나물무침⑤⑥ 김장김치
오후간식	핫케이크①②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	시리얼&우유②	★찐고구마/우유②	모닝빵①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	343.5 14.2	423.5 18.2	371.2 13.1	447.4 16.8	443.1 18.5

둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	★배(연두부죽⑤)	팥죽(★키위)	★바나나(미역죽⑤⑥)	시금치죽⑤⑥(★귤)	☻★사과(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	잔치국수⑤⑥	♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤	찐핫도그①②⑥⑩	★찐감자/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	386.9 13.7	400.9 15.6	383.2 14	401 15.6	465.8 18

셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 당나귀	20(금)
오전간식	★샤인머스캣(밤죽)	단호박죽(★사과)	★오렌지(누룽지채소죽)	☻양파죽⑤⑥(★바나나)	★키위(닭가슴살죽⑮)
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치	찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	세발나물새우전①⑤⑥	과일요거트샐러드②⑫	잼샌드위치①②⑤⑥	☻★찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	354.3 14.5	413.9 15.3	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(애호박죽⑤⑥)	김가루찹쌀죽(★단감)	★샤인머스캣(참치채소죽)	☻당근죽(★바나나)	☻★배(전복죽⑱)
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	찰현미밥 부추두부된장국⑤⑥⑱ 허니순살닭강정⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	치즈주먹밥②⑤	미니우동⑤⑥	감자버터구이②	★찐단호박/우유②	찐빵⑤⑥/우유②
열량kcal/단백질g	381.4 11.6	386.6 14.4	357.3 16.7	400.3 16.5	433.7 19.1

다섯째주	30(월)
오전간식	★귤(삼색채소죽⑤⑥)
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫
열량kcal/단백질g	386.7 13.1

▶ 11월 냉동식품줄이기 - 허니순살닭강정

▶ 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 메뉴는 ♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부 채소볼♥입니다.

원산지표시																			
밥 / 죽 / 누룽지				소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	수산물		
백미	찹쌀	현미	흑미	한우	육우				배추	고춧가루	콩	콩	콩	고등어	삼치	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공품(농산물·축산물·수산물)																			
떡갈비				어묵			동그랑땡					참치		크래미					
돼지	국내산	소	국내산	명태	수입산	돼지	국내산	두부	국내 산			다랑어	수입산	명태	수입산				

♣ 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.