발행처

유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

지족어린이집 11월 식단표

(일반식 1~2세)

발행일 2026. 10. 30
원 장 김경옥
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★포도	☻★배	녹두죽	★키위
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	햇케이크①②⑤⑥+우유②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	468/23	430/19	416/17	469/19	439/18
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	424/20	480/19	457/22	440/20	445/19
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	시리얼⑥+우유②	★사과	☻★배	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도
점심	쌀밥	쌀밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	미역국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱
	삼치살엿장조림⑤⑥	돼지갈비찜⑤⑥⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯
	고사리나물⑤⑥	애호박전①⑤⑥	백김치⑨	감자당근채볶음⑤	오이나물⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨		깍두기⑨	백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	케이크①②⑥+우유②	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	461/21	437/12	453/20	423/17	445/21
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염Day**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★단감	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	★바나나
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	백김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	🍣갈쪽고구마전⑤⑥+우유②	호빵⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	427/13	485/19	453/19	432/16	449/14
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★포도+우유②				
점심	쌀밥				
	감잣국⑤⑥				
	제육볶음⑤⑥⑩				
	브로콜리무침				
	백김치⑨				
오후간식	칼국수⑥				
에너지(kcal) /단백질(g)	468/20				

*** 원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치 / 배추김치		두부	순두부	콩비지	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품 농축산 · 수산물	함박스테이크		참치통조림	베이컨 (로제스파게티)	너비아니		닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지고기	소고기	다랑어	돼지고기	돼지고기	소고기	닭고기	돼지고기	소고기	오리고기
러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산

*** 식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

발행처

유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

지족어린이집 11월 식단표

(일반식 3~5세)

발행일 2026. 10. 30
원 장 김경옥
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★포도	☻★배	녹두죽	★키위
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	햇케이크①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	672/33	631/29	659/28	690/28	641/26
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	657/31	690/27	651/32	645/29	649/28
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	시리얼⑥+우유②	★사과	☻★배	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도
점심	쌀밥	쌀밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	미역국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱
	삼치살엿장조림⑤⑥	돼지갈비찜⑤⑥⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯
	고사리나물⑤⑥	애호박전①⑤⑥	배추김치⑨	감자당근채볶음⑤	오이무침
	배추김치⑨	배추김치⑨		깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	케이크①②⑥+우유②	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	680/30	641/19	667/29	650/25	653/31
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염Day**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★단감	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	★바나나
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	배추김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	🍣갈쪽고구마전⑤⑥+우유②	호빵⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	657/20	699/27	666/28	634/23	655/20
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★포도+우유②				
점심	쌀밥				
	감잣국⑤⑥				
	제육볶음⑤⑥⑩				
	브로콜리무침				
	배추김치⑨				
오후간식	칼국수⑥				
에너지(kcal) /단백질(g)	672/29				

*** 원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		두부	순두부	콩비지	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품 농축산 · 수산물	함박스테이크		참치통조림	베이컨 (로제스파게티)	너비아니		닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어				다랑어	돼지고기			닭고기	돼지고기	소고기	오리고기
러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산

*** 식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣