발행처

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

우리어린이집 11월 식단표

(일반식 1~2세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 30.
원 장 국성민
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	닭죽⑮	★포도+떠먹는요구르트②	☻★배+우유②	흑미채소죽⑤⑥	★키위+우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	완자전①⑤⑥⑩	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	메밀비빔국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	미니호떡①②⑥+포도주스
에너지(kcal) /단백질(g)	441/21	483/24	479/22	457/19	482/21
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★사과+우유②	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤+치즈②
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	버섯찌개⑤⑥	☻부추양팟국⑤⑥	쇠고기호박국⑯	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오징어조림⑤⑥⑰	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	채소스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬식빵①②⑥	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	475/25	432/18	457/22	431/19	481/23
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이 생일잔치
오전간식	시금치죽⑤⑥	★방울토마토⑫+우유②	☻★배+치즈②	찹쌀영양죽⑤⑥	★바나나+우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	쌀밥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑯
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	백김치⑨	감자당근채볶음⑤	잡채⑤⑥
	백김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	치즈스틱①②⑤⑥+사과주스	단호박범벅①⑤+우유②	수제비⑤⑥+우유②	미니핫도그①②⑥⑩+망고주스
에너지(kcal) /단백질(g)	456/18	457/23	461/24	464/17	443/21
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★단감+우유②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과+치즈②	★귤+떠먹는요구르트②
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥
	홍합살국⑱	아욱국⑤⑥	숭늉	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	삼색달걀찜①	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	애호박나물⑤⑥	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	배추김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	채소튀김⑤⑥+우유②	물만두⑤⑥⑩+딸기주스	길쭉고구마전⑤⑥ +우유②	호빵⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	450/22	486/20	424/17	470/19	486/18
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★포도+우유②				
점심	쌀밥				
	감잣국⑤⑥				
	제육볶음⑤⑥⑩				
	브로콜리무침				
	백김치⑨				
오후간식	간장볶음우동⑤⑥				
에너지(kcal) /단백질(g)	466/19				

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 11/20(금) 잔반 없는 날
- ★표시는 자연간식입니다.

* 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

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

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

수산물			가공품 농축산·수산물	완자전	함박스테이크		베이컨 (로제스파게티)	너비아니		닭강정	떡갈비	훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	오리고기
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

바른 인성 건강한 사회성
유성구청 우리어린이집

발행처

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

우리어린이집 11월 식단표

(일반식 3~5세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 30.
원 장 국성민
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	닭죽⑮	★포도+떠먹는요구르트②	☻★배+우유②	흑미채소죽⑤⑥	★키위+우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	완자전①⑤⑥⑩	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	메밀비빔국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	미니호떡①②⑥+포도주스
에너지(kcal) /단백질(g)	682/32	683/33	688/33	673/27	696/28
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★사과+우유②	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤+치즈②
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	버섯찌개⑤⑥	☻부추양팟국⑤⑥	쇠고기호박국⑯	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오징어조림⑤⑥⑰	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	채소스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬식빵①②⑥	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	679/30	669/27	651/32	652/29	686/31
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이 생일잔치
오전간식	시금치죽⑤⑥	★방울토마토⑫+우유②	☻★배+치즈②	찹쌀영양죽⑤⑥	★바나나+우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	쌀밥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑯
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	배추김치⑨	감자당근채볶음⑤	잡채⑤⑥
	배추김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	치즈스틱①②⑤⑥+사과주스	단호박범벅①⑤+우유②	수제비⑤⑥+우유②	미니핫도그①②⑥⑩+망고주스
에너지(kcal) /단백질(g)	648/26	650/33	686/34	691/24	657/31
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★단감+우유②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과+치즈②	★귤+떠먹는요구르트②
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥
	홍합살국⑱	아욱국⑤⑥	숭늉	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	삼색달걀찜①	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	애호박나물⑤⑥	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	채소튀김⑤⑥+우유②	물만두⑤⑥⑩+딸기주스	길쭉고구마전⑤⑥ +우유②	호빵⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	658/30	697/28	656/27	693/28	684/24
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★포도+우유②				
점심	쌀밥				
	감잣국⑤⑥				
	제육볶음⑤⑥⑩				
	브로콜리무침				
	배추김치⑨				
오후간식	간장볶음우동⑤⑥				
에너지(kcal) /단백질(g)	679/25				

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 11/20(금) 잔반 없는 날
- ★표시는 자연간식입니다.

*** 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

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

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

수산물			가공품 농축산·수산물	완자전	함박스테이크		베이컨 (로제스파게티)	너비아니		닭강정	떡갈비	훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	오리고기
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

바른 인성 건강한 사회성
유성구청 우리어린이집