발행처

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

구암파니파니어린이집 11월 식단표

(일반식 3~5세)

발행일 2026. 11. 01
원 장 강태현
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	
오전간식	시리얼⑥+우유②	★포도	☻★배	녹두죽	★사과	
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑭ 오징어야채볶음⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ ☻배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨	쌀밥 동태살국⑤⑥ ☻메추리알장조림①⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부찌개⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물 깍두기⑨	※식단은 식자재 수급상황에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유②	☻★찐고구마+우유②	유부초밥⑤⑥+보리차	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	떠먹는요구르트②	흑임자죽	★포도	
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장양배추덮밥⑤⑥⑩⑱ ☻부추양팟국⑤⑥ ☻두부달걀전①⑤ 깍두기⑨ (아나바다 활동)	☻쌀밥 황태챗국⑤⑥ 오리훈제찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★찐고구마+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	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	★방울토마토⑫+치즈②	☻★배	찹쌀영양죽⑤⑥	★귤	
점심	쌀밥 순두부백탕⑤ 삼치살엿장조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 돈수육⑩ 도토리묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱ ☻들깨무챗국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 홍합살국⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 오이무침 배추김치⑨	
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	680/30	647/30	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 다진건새우미역국⑤⑥⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ (국 제공 시: 숭늉)	쌀밥 오징엇국⑰ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨ 훈제오리볶음⑤ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	미니호빵⑥+우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	657/20	699/27	666/28	634/23	655/20	
다섯째주	**30(월)**					
오전간식	시리얼+우유②					
점심	쌀밥 감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후간식	참깨주먹밥⑥					
에너지(kcal)/단백질(g)	672/29					

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 11/20(금) 잔반 없는 날
- ★표시는 자연간식입니다.
- 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.

* 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	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩	국거리-국내산 한우			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	불고기-호주산	국내산	국내산	국내산

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

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득이 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.
※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.