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

KIGAM지오키즈어린이집 11월 식단표

(일반식 1~2세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 31.
원 장 이선주
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	전복죽⑱	★포도+치즈②	★키위+떠먹는요구르트②	녹두죽	☻★배+두유⑤
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	수제함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀쇠고기장조림①⑤⑥⑯	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	건블루베리잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	420/21	496/25	480/21	461/20	466/20
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★사과+치즈②	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤+맛밤
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	수제돈가스①⑤⑥⑩
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	리조또②⑤⑥⑩	★바나나+우유②	어묵우동⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	482/23	480/19	481/20	440/20	467/20
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	쌀시리얼+우유②	삼색채소죽⑤⑥+★키위	★방울토마토⑫+치즈②	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도+떠먹는요구르트②
점심	쌀밥	잡곡밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	유부장국⑤⑥
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩+된장소스⑤⑥	수제닭강정⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	돈육장조림⑤⑥⑩
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	백김치⑨	감자당근채볶음⑤	오이나물⑤⑥
	백김치⑨	깍두기⑨	☻★배	깍두기⑨	백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	양지쌀국수⑯	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+우유②	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	464/21	446/17	479/21	480/20	491/23
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염Day**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★단감+우유②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과+치즈②	쇠고기장국죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	근대된장국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	어묵양파볶음⑤⑥	백김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	(숭늉)	백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	호빵⑥+식혜
에너지(kcal) /단백질(g)	481/18	483/19	453/19	494/20	462/13
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★포도+우유②				
점심	쌀밥				
	감잣국⑤⑥				
	제육볶음⑤⑥⑩				
	브로콜리무침				
	백김치⑨				
오후간식	바지락칼국수⑤⑥⑱				
에너지(kcal) /단백질(g)	479/20				

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

수산물				가공품 농축산·수산물	참치통조림	베이컨(리조또)	훈제오리	수제품 농축산	수제함박스테이크		수제돈가스	수제닭강정
전복	오징어	동태	고등어		다랑어	돼지고기	오리고기		소고기	돼지고기	돼지고기	닭고기
국산	국산	러시아산	노르웨이산		원양산	국산	국산		국산	국산	국산	국산

※ 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.

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

KIGAM지오키즈어린이집 11월 식단표

(일반식 3~5세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 31.
원 장 이선주
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	전복죽⑱	★포도+치즈②	★키위+떠먹는요구르트②	녹두죽	☻★배+두유⑤
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	수제함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀쇠고기장조림①⑤⑥⑯	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	건블루베리잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	645/32	695/34	714/31	674/29	694/29
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★사과+치즈②	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤+맛밤
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	수제돈가스①⑤⑥⑩
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	리조또②⑤⑥⑩	★바나나+우유②	어묵우동⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	709/33	690/27	688/29	645/29	683/30
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	쌀시리얼+우유②	삼색채소죽⑤⑥+★키위	★방울토마토⑫+치즈②	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도+떠먹는요구르트②
점심	쌀밥	잡곡밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	유부장국⑤⑥
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩+된장소스⑤⑥	수제닭강정⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	돈육장조림⑤⑥⑩
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	배추김치⑨	감자당근채볶음⑤	오이나물⑤⑥
	배추김치⑨	깍두기⑨	☻★배	깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	양지쌀국수⑯	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+우유②	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	680/30	687/27	709/31	703/28	708/30
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염Day**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★단감+우유②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과+치즈②	쇠고기장국죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	근대된장국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	어묵양파볶음⑤⑥	배추김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	(숭늉)	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	기정떡+식혜
에너지(kcal) /단백질(g)	706/25	692/28	666/28	694/27	703/18
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★포도+우유②				
점심	쌀밥				
	감잣국⑤⑥				
	제육볶음⑤⑥⑩				
	브로콜리무침				
	배추김치⑨				
오후간식	바지락칼국수⑤⑥⑱				
에너지(kcal) /단백질(g)	685/28				

- 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				
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산

수산물				가공품 농축산. 수산물	참치통조림	베이컨	훈제오리	수제품. 농축산	수제함박스테이크		수제돈가스	수제닭강정
전복	오징어	동태	고등어		다랑어	돼지고기	오리고기		소고기	돼지고기	돼지고기	닭고기
국산	국산	러시아산	노르웨이산		원양산	국산	국산		국산	국산	국산	국산

※ 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.

11월

영양가득 레시피

길쭉고구마전



고구마는 **비타민**과 **식이섬유**이 풍부해
면역력 강화와 **변비 예방**에 효과적이에요.

좋은 고구마 고르는 TIP!

- 껍질이 매끈하고 상처가 없으며, 색이 선명한 것이 좋아요.
- 손으로 눌렀을때 단단하고 묵직한 것이 좋아요.

영양성분 (3~5세, 1인분 기준)

에너지(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	칼슘(mg)	철분(mg)
129.1	18.7	1.3	7.7	0.2

알레르기 유발물질 ⑤대두 ⑥밀

재료 및 양념 고구마 30g, 부침가루 10g, 식용유 5

01



고구마는 길쭉하게 채 썬다.

02



볼에 부침가루와 물을 넣어 반죽을 만든다.

03



②에 채 썬 고구마를 넣는다.

04



달군 팬에 기름을 두르고 반죽을 올려 노릇하게 부친다.

05



그릇에 담아 완성한다.

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

발행처 유성구 어린이 사회복지급식관리지원센터

KIGAM지오키즈어린이집 11월 식단표

(석식 1~2세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 31.
원 장 이선주
영양사 이유진

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	근대국⑤⑥	달걀팟국①	쇠고기뭇국⑤⑥⑯	안매운김칫국⑨	새우살국⑨
	훈제오리양파볶음⑤⑥	오징어볶음⑤⑥⑰	두부두루치기⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑮	달걀찜①
	감자조림⑤⑥	깻순나물⑤⑥	브로콜리무침	도토리묵무침⑤⑥	애호박볶음⑤
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	248/12	250/13	254/10	246/10	243/14
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	물만둣국⑤⑥⑩	안매운순두부찌개⑤	아욱된장국⑤⑥	돈육우거지국⑤⑥⑩	팽이버섯국
	돈육불고기⑤⑥⑩	닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯	스크램블에그①②⑤	가자미양념찜⑤⑥
	무나물	시금치나물⑤⑥	마카로니샐러드①⑤	연근조림⑤⑥	잡채⑤⑥
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	252/11	252/12	250/10	254/12	242/11
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	미역국⑤⑥	동태살국⑤⑥	쇠고기된장찌개⑤⑥⑯	취나물국⑤⑥	부추맑은국
	찜닭⑤⑥⑮	미트볼볶음①⑤⑥⑩⑯	오징어두루치기⑤⑥⑰	두부양념찜⑤⑥	오리주물럭⑤⑥
	어묵볶음⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥	양배추나물⑤⑥	참치채소전①⑤⑥	크랜베리멸치조림⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	248/12	255/15	246/14	250/11	249/12
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	수제비국⑥	북엇국⑤⑥	닭곰탕⑮	시금치된장국⑤⑥	쇠고기탕국⑤⑯
	고등어살조림⑤⑥⑦	쇠불고기⑤⑥⑯	수제완자전①⑤⑥⑩	돈육장조림⑤⑥⑩	새우살볶음⑤⑥⑨
	느타리버섯나물⑤⑥	오이나물⑤⑥	참나물무침⑤⑥	과일샐러드(바나나,방울토마토)②⑫	숙주나물⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	255/11	257/13	252/14	245/11	249/13
다섯째주	**30(월)**				
저녁	잡곡밥				
	청국장국⑤				
	닭볶음탕⑤⑥⑮				
	김자반⑤⑥				
	백김치⑨				
에너지(kcal)/단백질(g)	248/11				

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 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

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	순두부
	백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루					콩	콩
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물			가공품 농축산·수산물	훈제오리		미트볼		참치통조림		수제품. 농축산물	수제완자전
	오징어	동태	고등어		오리고기		돼지고기	닭고기	다랑어			돼지고기
	국산	러시아산	노르웨이산		국산		국산	국산	원양산			국산

※ 센터의 식단을 임의로 변경하여 사용할 경우 유성구어린이·사회복지급식관리지원센터의 로고를 사용할 수 없습니다.
※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장하나, 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.

발행처 유성구 어린이 사회복지급식관리지원센터

KIGAM지오키즈어린이집 11월 식단표

(석식 3~5세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 31.
원 장 이선주
영양사 이유진

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	근대국⑤⑥	달걀팟국①	쇠고기뭇국⑤⑥⑯	안매운김칫국⑨	새우살국⑨
	훈제오리양파볶음⑤⑥	오징어볶음⑤⑥⑰	두부두루치기⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑮	달걀찜①
	감자조림⑤⑥	깻순나물⑤⑥	브로콜리무침	도토리묵무침⑤⑥	애호박볶음⑤
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	386/18	384/20	395/16	378/15	374/22
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	물만둣국⑤⑥⑩	안매운순두부찌개⑤	아욱된장국⑤⑥	돈육우거지국⑤⑥⑩	팽이버섯국
	돈육불고기⑤⑥⑩	닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯	스크램블에그①②⑤	가자미양념찜⑤⑥
	무나물	시금치나물⑤⑥	마카로니샐러드①⑤	연근조림⑤⑥	잡채⑤⑥
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	387/18	387/19	388/16	391/19	377/17
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	미역국⑤⑥	동태살국⑤⑥	쇠고기된장찌개⑤⑥⑯	취나물국⑤⑥	부추맑은국
	찜닭⑤⑥⑮	미트볼볶음①⑤⑥⑩⑯	오징어두루치기⑤⑥⑰	두부양념찜⑤⑥	오리주물럭⑤⑥
	어묵볶음⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥	양배추나물⑤⑥	참치채소전①⑤⑥	크랜베리멸치조림⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	382/18	396/23	379/22	384/17	384/19
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	수제비국⑥	북엇국⑤⑥	닭곰탕⑮	시금치된장국⑤⑥	쇠고기탕국⑤⑯
	고등어살조림⑤⑥⑦	쇠불고기⑤⑥⑯	수제완자전①⑤⑥⑩	돈육장조림⑤⑥⑩	새우살볶음⑤⑥⑨
	느타리버섯나물⑤⑥	오이나물⑤⑥	참나물무침⑤⑥	과일샐러드(바나나,방울토마토)②⑫	숙주나물⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	397/17	395/21	387/22	376/17	384/20
다섯째주	**30(월)**				
저녁	잡곡밥				
	청국장국⑤				
	닭볶음탕⑤⑥⑮				
	김자반⑤⑥				
	백김치⑨				
에너지(kcal)/단백질(g)	386/17				

- **11월 제철식품** – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 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

원산지표시

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

수산물			가공품 농축산·수산물	훈제오리	미트볼		참치통조림	수제품. 농축산물	수제완자전
오징어	동태	고등어		오리고기	돼지고기	닭고기	다랑어		돼지고기
국산	러시아산	노르웨이산		국산	국산	국산	원양산		국산

※ 센터의 식단을 임의로 변경하여 사용할 경우 유성구어린이·사회복지급식관리지원센터의 로고를 사용할 수 없습니다.
※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장하나, 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.