발행처

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

온빛어린이집 11월 식단표

(일반식 1~2세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 15.
원 장 오영희
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★포도	☻★배	녹두죽	★바나나
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑭ 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ ☻배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨	쌀밥 동태살국⑤⑥ ☻달걀장조림①⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 두부찌개⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	468/23	430/19	416/17	469/19	443/18

둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	채소죽⑤⑥	★귤
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 새우살조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	잡곡밥 떡국 고등어살조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱ ☻부추양팟국⑤⑥ ☻두부달걀전①⑤ 깍두기⑨	☻쌀밥 황태챗국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기육개장⑤⑥⑯ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	429/21	458/18	457/22	471/19	444/20

셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	시리얼⑥+우유②	★멜론+치즈②	☻★배	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도
점심	쌀밥 순두부백탕⑤ 삼치살엿장조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 돈수육⑩ 도토리묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱ ☻들깨무챗국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 백김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭오븐구이⑮ 잡채⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	461/21	453/21	428/16	422/16	461/12

넷째주	23(월)	24(화)	25(수) 저염Day	26(목)	27(금)
오전간식	★단감	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	★바나나
점심	쌀밥 홍합살국⑱ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ (국 제공 시: 숭늉)	쌀밥 오징엇국⑰ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	호빵⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	453/19	485/19	453/19	438/16	488/17

다섯째주	30(월)
오전간식	★포도+우유②
점심	쌀밥 감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식	칼국수⑥
에너지(kcal)/단백질(g)	468/20

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 깨끗반짝빈그릇데이 - 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
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	함박스테이크		베이컨 (로제스파게티)	훈제오리		너비아니		후라이드치킨
동태	오징어	고등어		닭고기	쇠고기	돼지고기	오리고기		닭고기	돼지고기	닭고기
러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	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.