발행처 공주 어린이 사회복지급식관리지원센터

# 충남대학교어린이집 11월 식단표

(오전죽간식 3~5세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 15.
원 장 박현이
영양사 박미랑

| 첫째주 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 백김치죽⑨+★포도 | 아욱죽⑤⑥+★귤 | 닭죽⑮+☻★배 | 채소스프②⑤⑥⑮⑯+살게썬모닝빵①②⑥ | 찹쌀김죽+★멜론 |
| 점심 | 쌀밥<br>쇠고기탕국⑤⑯<br>오징어조림⑤⑥⑰<br>달걀말이①⑤<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈육채소볶음⑤⑥⑩<br>두부양념찜⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>☻배추된장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>과일샐러드<br>(방울토마토,사과)①⑤⑫<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>동태살국⑤⑥<br>쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯<br>☻달걀장조림①⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>두부찌개⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>탕평채⑤⑥<br>느타리버섯나물<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 온메밀국수③⑤⑥+우유② | 핫케이크①②⑤⑥+우유② | 들깨수제비⑥+떠먹는요구르트② | ☻★찐고구마+우유② | 핑거스틱빵①②⑥+우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 678/29 | 707/29 | 678/28 | 704/28 | 689/25 |
| **둘째주** | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** |
| 오전간식 | 타락죽②+★사과 | 브로콜리죽⑤⑥+★바나나 | 양송이죽+★단감 | 크림스프②⑤⑥⑮⑯+미니밀크롤①②⑥ | 청경채죽+★키위 |
| 점심 | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑯<br>참치채소조림⑤<br>애호박양념무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>수제비국⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>고등어살조림⑤⑥⑦<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱<br>☻부추양팟국⑤⑥<br>찐만두⑤⑥⑩<br>☻두부달걀전①⑤<br>깍두기⑨ | ☻쌀밥<br>황태챗국⑤⑥<br>오리주물럭⑤⑥<br>새우살조림⑤⑥⑨<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>달걀국①<br>너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱+우유② | 미니약과⑥+우유② | 어묵탕⑤⑥+보리차 | ★찐감자+우유② | 잼샌드위치①②⑥+우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 706/30 | 698/22 | 660/29 | 669/29 | 692/28 |
| **셋째주** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이 |
| 오전간식 | 시금치죽⑤⑥+★사과 | 달걀채소죽①⑤⑥+★귤 | 콩나물죽⑤⑥+☻★배 | 시리얼⑥+우유② | 우엉죽⑤⑥+★방울토마토⑫ |
| 점심 | 쌀밥<br>순두부백탕⑤<br>삼치살엿장조림⑤⑥<br>미트볼볶음⑤⑥⑩⑯<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>돈수육⑩<br>도토리묵김무침⑤⑥<br>양배추찜<br>깍두기⑨ | 새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>☻들깨무챗국⑤⑥<br>닭강정①⑤⑥⑮<br>배추김치⑨<br>푸딩 | 쌀밥<br>안매운김칫국⑨<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>감자당근채볶음⑤<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>홍합살국⑱<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>죽순볶음⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 버섯주먹밥⑤+보리차 | 부추전⑤⑥+우유② | ★단호박찜+우유② | ☻삶은달걀①+우유② | 모닝빵①②⑥+우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 678/25 | 680/29 | 698/28 | 699/33 | 687/34 |
| **넷째주** | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)저염Day** | **26(목)** | **27(금)** |
| 오전간식 | 두부죽⑤+★바나나 | 차조무죽⑤⑥+★귤 | ☻당근치즈죽②+★포도 | 옥수수스프②⑤⑥⑮⑯+호밀빵①②⑥ | 근대죽⑤⑥+★단감 |
| 점심 | 쌀밥<br>다진건새우미역국⑤⑥⑨<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>아욱국⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>맛살양파볶음①⑤⑥⑧<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | ☻쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯<br>삼색달걀찜①<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트② | 쌀밥<br>오징엇국⑰<br>☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>부추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>콩비지찌개⑤⑨<br>훈제오리볶음⑤<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 비빔국수⑤⑥+우유② | 파프리카주먹밥⑤+보리차 | 물만두⑤⑥⑩+우유② | 길쭉고구마전⑤⑥+바나나우유② | 호빵⑥+우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 691/25 | 653/25 | 674/28 | 682/26 | 693/22 |
| **다섯째주** | **30(월)** | | | | |
| 오전간식 | 단호박죽+★사과 | | | | |
| 점심 | 쌀밥<br>감잣국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>생선커틀릿①⑤⑥<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 칼국수⑥+매실주스 | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 677/22 | | | | |

- 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 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | 가공품 농축산·수산물 | 함박스테이크 | | 참치통조림 | 너비아니 | | 미트볼 | | 닭강정 | 떡갈비 | | 훈제오리 | 생선커틀릿 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 동태 | 오징어 | 고등어 | | 돼지 | 소 | 다랑어 | 닭 | 돼지 | 닭 | 돼지 | 닭고기 | 돼지 | 소 | 오리고기 | 민대구 |
| 러시아연방산 | 국내산 | 국내산 | | 국산 | 국산 | 원양산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국내산 | 국산 | 국산 | 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.**