발행처
유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

반석더샵어린이집 11월 식단표

(일반식 0~2세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 15.
원 장 오명자
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	시리얼⑥+우유②	아욱죽⑤⑥	☻★배+치즈②	녹두죽	찹쌀김죽	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑱	쌀밥	잡곡밥	목살필라프⑤⑥⑩
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥	실파장국⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮	새우살조림⑤⑥⑨
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물	백김치⑨
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유② +★포도	다진유부주먹밥③⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유② +★키위	
에너지(kcal) /단백질(g)	468/23	490/21	475/21	469/19	472/19	380/19

둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	백김치죽⑨	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤+크림스프②⑤⑥⑬⑯	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥	잔치국수⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①	추가밥
	쇠고기볶음⑤⑥⑭	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮	육전①⑤⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥	백김치⑨
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	토제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ +★사과	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	444/19	480/19	457/22	440/20	474/19	408/14

셋째주	16(월)	17(화)	18(수)생일식단	19(목)	20(금) 깨끗반짝 빈그릇 데이	21(토)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★방울토마토⑫+치즈②	참치죽⑥	찹쌀영양죽⑤⑥	우엉죽⑤⑥	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	쌀밥	잡곡밥	나물비빔밥⑤⑥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑯	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱	유부장국⑤⑥
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈육장조림⑤⑥⑩	찜닭⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑭	떡갈비구이⑤⑥⑩⑮	돈육장조림⑤⑥⑩
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	감자당근채볶음⑤⑥	감자당근채볶음⑤	오이나물⑤⑥	백김치⑨
	백김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	우동⑤⑥	단호박찜+우유② +☻★배	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유② +★포도	
에너지(kcal) /단백질(g)	461/21	459/18	695/30	423/17	481/23	399/21

넷째주	23(월)	24(화)	25(수)[illegible]Day	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	★단감+떠먹는요구르트②	옥수수스프②⑤⑥⑬⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	★바나나+치즈②	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑮	쌀밥	잡곡밥	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑮
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	배추된장국⑤⑨	팽이버섯국
	닭강정⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	돈수육⑩	메추리알볶음①⑤⑥⑫
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	백김치⑨	부추나물⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥	백김치⑨
	깍두기⑨	백김치⑨	(국 제공 시: 숭늉)	백김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	파프리카볶음밥⑤+동글레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	🍠길쭉고구마전⑤⑥+우유② +★사과	호빵⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	472/15	485/19	453/19	468/18	480/18	393/18

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
- 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	함박스테이크		참치등조림	베이컨 (돈육스파게티)	너비아니		닭강정	떡갈비	
동태	오징어	고등어	삼치		돼지고기	소고기	다랑어	돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	소고기
러시아산	국산	국산	국산		국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산	국산	외국산

※ 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.

건강하게, 행복하게, 함께하는 The Sharp 숲속의 반석 더샵 어린이집

발행처

유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

반석더샵어린이집 11월 식단표

(일반식 3~5세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 15.
원 장 오명자
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	시리얼⑥+우유②	아욱죽⑤⑥	☻★배+치즈②	녹두죽	찹쌀김죽	우유②
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑯ 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ ☻배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨	쌀밥 동태살국⑤⑥ ☻달걀장조림①⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부찌개⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물 깍두기⑨	목살필라프⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유② +★포도	유부초밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유② +★키위	
에너지(kcal)/단백질(g)	672/33	700/31	689/30	690/28	699/27	519/26
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	백김치죽⑨	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤+크림스프②⑤⑥⑮⑯	우유②
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 참치채소조림⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱ ☻부추양팟국⑤⑥ ☻두부달걀전①⑤ 깍두기⑨	☻쌀밥 황태챗국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 추가밥 육전①⑤⑯ 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ +★사과	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	688/30	690/27	651/32	645/29	694/28	562/19
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)생일식단**	**19(목)**	**20(금) 깨끗반짝 빈그릇 데이**	**21(토)**
오전간식	시리얼⑥+우유②	★방울토마토⑫+치즈②	참치죽	찹쌀영양죽⑤⑥	우엉죽⑤⑥	우유②
점심	쌀밥 순두부백탕⑤ 삼치살엿장조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 도토리묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 찜닭⑤⑥⑮ 감자당근채볶음⑤⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 홍합살국⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 오이무침 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	우동⑤⑥	단호박찜+우유② +☻★배	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유② +★포도	
에너지(kcal)/단백질(g)	680/30	674/26	695/30	650/25	701/32	548/29
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염Day**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	★단감+떠먹는요구르트②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	★바나나+치즈②	우유②
점심	쌀밥 다진건새우미역국⑤⑥⑨ 닭강정⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ (국 제공 시: 숭늉)	쌀밥 오징엇국⑰ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑨ 돈수육⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯국 메추리알볶음①⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유② +★사과	호빵⑥+우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	702/22	699/27	666/28	695/24	676/22	538/25
다섯째주	**30(월)**					
오전간식	★포도+우유②					
점심	쌀밥 감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후간식	칼국수⑥					
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				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	함박스테이크		참치통조림	베이컨 (로제스파게티)	너비아니		닭강정	떡갈비		
동태	오징어	고등어	삼치		돼지고기	소고기	다랑어	돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	소고기	
러시아산	국산	국산	국산		국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산	국산	외국산	

※ 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.

건강하게, 행복하게, 함께하는

The Sharp 국공립 반석 더샵 어린이집