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

ibs꿈돌이어린이집 11월 식단표
(일반식 1~2세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 30.
원 장 김은정
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	그래놀라⑥+우유②	근대죽⑤⑥	☻★배	녹두죽	★키위+치즈②
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	무초절임	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	무초절임
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	★포도+치즈②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
연장반간식	절편+오미자차	핫케이크①②⑤⑥+우유②	약과⑥+유자차	★귤+떠먹는요구르트②	백설기+메밀차③
에너지(kcal) /단백질(g)	540/24	554/24	507/18	591/23	575/23

둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	흑임자죽
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	무초절임	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	무초절임
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	★귤+치즈②
연장반간식	후레쉬치즈번①②⑥+우유②	무지개떡+매실차	★키위+우유②	두부과자①⑤⑥+채소주스	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	563/25	548/20	576/26	523/23	582/24

셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	그래놀라⑥+우유②	달걀치즈죽①②⑤⑥	☻★배+그릭요거트②	★바나나	찹쌀영양죽⑤⑥
점심	쌀밥	잡곡밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	백김치⑨	감자당근채볶음⑤	오이나물⑤⑥
	백김치⑨	무초절임		무초절임	백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	★방울토마토⑫+우유②
연장반간식	쌀과자+우유②	★사과+치즈②	콩가루설기떡⑤+보리차	카스텔라①②⑥+두유⑤	★찐감자+식혜
에너지(kcal) /단백질(g)	556/25	543/23	523/31	514/20	511/24

넷째주	23(월)	24(화)	25(수)저염Day	26(목)	27(금)
오전간식	★단감+치즈②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	백김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	무초절임	백김치⑨		백김치⑨	무초절임
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	🍣길쭉고구마전⑤⑥+우유②	★바나나+우유②
연장반간식	롤케이크①②⑥+채소주스	증편+우유②	★키위+치즈②	한과⑤+두유⑤	호빵⑥+오미자차
에너지(kcal) /단백질(g)	585/19	559/25	534/23	535/19	550/18

다섯째주	30(월)
오전간식	★배+우유②
점심	쌀밥
	감잣국⑤⑥
	제육볶음⑤⑥⑩
	브로콜리무침
	백김치⑨
오후간식	칼국수⑥
연장반간식	치즈스틱①②⑤⑥+유자차
에너지(kcal) /단백질(g)	576/27

- 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.
- 생일잔치를 하는 반은 오후 간식이 케이크 및 음료수로 대체됩니다.
- 공지된 식단은 재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다

*** 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

식품	식품군별 대체식품
알류	생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 떡, 쌀과자, 주먹밥
견과류	깨, 외관상 비슷한 식품(건포도) , 제거식 떡, 쌀과자
대두	두부->달걀, 두유->우유, 콩나물-> 다른 채소, 된장, 고추장, 간장->소금
밀	쌀, 감자, 생선, 떡, 쌀과자, 주먹밥
복숭아	수박, 참외, 토마토 등 다른 과일

*** 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	베이컨 (로제스파게티)		너비아니		닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지고기	쇠고기	다랑어	돼지고기		돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	오리고기
러시아산	국내산	원양산		국내산	국내산	원양산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

ibs꿈돌이어린이집 11월 식단표
(일반식 3~5세, 감수식단)

발행일 2026. 10. 30.
원 장 김은정
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	그래놀라⑥+우유②	근대죽⑤⑥	☻★배	녹두죽	★키위+치즈②
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	★포도+치즈②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
연장반간식	절편+오미자차	핫케이크①②⑤⑥+우유②	약과⑥+유자차	★귤+떠먹는요구르트②	백설기+메밀차③
에너지(kcal) /단백질(g)	783/34	730/30	798/29	779/31	778/32

둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	흑임자죽
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	★귤+치즈②
연장반간식	후레쉬치즈번①②⑥+우유②	무지개떡+매실차	★키위+우유②	두부과자①⑤⑥+채소주스	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	780/33	791/29	782/37	773/34	790/33

셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	그래놀라⑥+우유②	달걀치즈죽①②⑤⑥	☻★배+그릭요거트②	★바나나	찹쌀영양죽⑤⑥
점심	쌀밥	잡곡밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	잡곡밥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	배추김치⑨	감자당근채볶음⑤	오이무침
	배추김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+메밀차③	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	★방울토마토⑫+우유②
연장반간식	쌀과자+우유②	★사과+치즈②	콩가루설기떡⑤+보리차	카스텔라①②⑥+두유⑤	★찐감자+식혜
에너지(kcal) /단백질(g)	791/34	780/34	745/41	756/29	738/34

넷째주	23(월)	24(화)	25(수)저염Day	26(목)	27(금)
오전간식	★단감+치즈②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	배추김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	★바나나+우유②
연장반간식	롤케이크①②⑥+채소주스	증편+우유②	★키위+치즈②	한과⑤+두유⑤	호빵⑥+오미자차
에너지(kcal) /단백질(g)	793/29	794/34	759/32	758/26	793/25

다섯째주	30(월)
오전간식	★배+우유②
점심	쌀밥
	감잣국⑤⑥
	제육볶음⑤⑥⑩
	브로콜리무침
	배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥
연장반간식	치즈스틱①②⑤⑥+유자차
에너지(kcal) /단백질(g)	782/40

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 11/20(금) 잔반 없는 날
- ★표시는 자연간식입니다.
- 급간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.
- 생일잔치를 하는 반은 오후 간식이 케이크 및 음료수로 대체됩니다.
- 공지된 식단은 재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다

*** 식품알레르기 유발물질 표시**

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

식품	식품군별 대체식품
알류	생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 떡, 쌀과자, 주먹밥
견과류	깨, 외관상 비슷한 식품(건포도) , 제거식 떡, 쌀과자
대두	두부->달걀, 두유->우유, 콩나물-> 다른 채소, 된장, 고추장, 간장->소금
밀	쌀, 감자, 생선, 떡, 쌀과자, 주먹밥
복숭아	수박, 참외, 토마토 등 다른 과일

*** 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	베이컨 (로제스파게티)		너비아니		닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지고기	쇠고기	다랑어	돼지고기		돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	오리고기
러시아산	국내산	원양산		국내산	국내산	원양산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산