발행처

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

둔곡우미린어린이집 11월 식단표

(오전죽간식 1~2세)

발행일 2026. 10. 15.
원 장 송현희
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	백김치죽⑨	아욱죽⑤⑥	닭죽⑮	녹두죽	찹쌀김죽
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑯ 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+★포도+우유②	햇케이크①②⑤⑥+우유②	☻★배+떠먹는요구르트②	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	407/19	472/21	471/20	469/19	461/19
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	타락죽②	브로콜리죽⑤⑥	양송이죽	흑임자죽	청경채죽
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 참치채소조림⑤ 백김치⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱ ☻부추양팟국⑤⑥ ☻두부달걀전①⑤ 깍두기⑨	☻쌀밥 황태챗국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 달걀국① 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱+우유②	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥+★단감+우유②	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	438/21	480/19	431/20	440/20	467/20
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	시금치죽⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	찹쌀영양죽⑤⑥	우엉죽⑤⑥
점심	쌀밥 순두부백탕⑤ 삼치살엿장조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 돈수육⑩ 도토리묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱ ☻들깨무챗국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑮ 백김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 홍합살국⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+★사과+우유②	★단호박찜+우유②	☻★배+치즈②	☻삶은달걀①+우유②	모닝빵①②⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	435/17	445/19	465/21	457/20	454/23
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염Day**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	두부죽⑤	차조무죽⑤⑥	양배추죽	☻당근치즈죽②	근대죽⑤⑥
점심	쌀밥 다진건새우미역국⑤⑥⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ (국 제공 시: 숭늉)	쌀밥 오징엇국⑰ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨ 훈제오리볶음⑤ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★바나나+우유②	파프리카주먹밥⑤+★귤+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+★포도+우유②	호빵⑥+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	468/18	426/16	454/19	444/15	465/15
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	단호박죽				
점심	쌀밥 감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨				
오후간식	칼국수⑥+★사과+우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	410/16				

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

수산물			가공품 농축산 · 수산물	함박스테이크		참치통조림	너비아니		닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지고기	닭고기	다랑어	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	원양산	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.