발행처

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

해솔어린이집 11월 식단표

(오전죽간식 1~2세)

발행일 2026. 10. 15.
원 장 변혜숙
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	백김치죽⑨	아욱죽⑤⑥	닭죽⑮	녹두죽	찹쌀김죽	우유②
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	목살필라프⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥+★포도	핫케이크①②⑤⑥+우유②	☻★배+떠먹는요구르트②	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	407/19	472/21	471/20	469/19	461/19	380/19
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	타락죽②	브로콜리죽⑤⑥	양송이죽	흑임자죽	청경채죽	우유②
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 참치채소조림⑤ 백김치⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 삼치살조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱ ☻부추양팟국⑤⑥ ☻두부달걀전①⑤ 깍두기⑨	☻쌀밥 황태챗국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 달걀국① 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 추가밥 육전①⑤⑯ 백김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥+★단감	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	438/21	480/19	431/20	440/20	467/20	408/14
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이	**21(토)**
오전간식	시금치죽⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	찹쌀영양죽⑤⑥	우엉죽⑤⑥	우유②
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	나물비빔밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+★사과	★단호박찜+우유②	☻★배+치즈②	☻삶은달걀①+우유②	모닝빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	435/17	445/19	465/21	457/20	454/23	399/21
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염 Day**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	두부죽⑤	차조무죽⑤⑥	양배추죽	☻당근치즈죽②	근대죽⑤⑥	우유②
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	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯국 메추리알볶음①⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	★바나나+우유②	파프리카주먹밥⑤+★귤	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+★포도	호빵⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	468/18	426/16	454/19	444/15	465/15	393/18
다섯째주	**30(월)**					
오전간식	단호박죽					
점심	쌀밥 감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨					
오후간식	칼국수⑥+★사과					
에너지(kcal) /단백질(g)	410/16					

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 삼치, 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 ⑦삼치 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 친환경	국내산 친환경	국내산 친환경	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 종류:한우1/1+등급	국내산1/1+등급 (친환경)	국내산 친환경	국내산 친환경

수산물			가공품 농축산 · 수산물	함박스테이크		참치통조림	너비아니	닭강정	떡갈비		훈제오리
동태(명태)	오징어	삼치		돼지고기	소고기	가다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	소고기	오리고기
러시아산	국내산	국내산		외국산 +국내산	국내산 +호주산	원양산(태평양)	외국산	국내산	국내산	호주산	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.