만1-2세
일반간식

11월 식단표

대덕구어린이사회복지급식관리지원센터
영양사 염 민 지

발행일 : 2026. 10. 30
원 장 : 백 현 진

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	오렌지(제철과일) +떠먹는요구르트②	당근죽	씨리얼+우유	김죽	토마토(제철과일)⑫
점심	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑯ 숙주나물무침 백김치⑨	잡곡밥 애호박국 순살닭찜⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑭⑱ 숭늉 두부구이⑤ 배추김치⑨ 사과(꾸러미추가)	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 치즈돈가스①②⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩	채소전+우유②	토스트①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	크로와상(빵류)①②⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	432/18	403/21	461/19	437/16	425/17
일자	9	10	11	12	13
오전간식	크림우유스프②⑥	녹두죽	배(제철과일) +떠먹는요구르트②	참깨우유죽②	샤인머스켓(제철과일)
점심	잡곡밥 아욱국 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 무나물볶음 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 너비아니채소조림⑤⑥ 오이나물무침 백김치⑨	국 없는 날 카레라이스⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 동부묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥⑭ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물무침 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤	군고구마+우유②	찐만두⑤⑥⑩	한식잡채⑤⑥⑭	백설기 ①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	423/16	434/19	433/18	403/18	434/17
일자	16	17	18	19	20
오전간식	사과(제철과일) +떠먹는요구르트②	씩(食)씩(食)한 Day 저당칼슘두유죽⑤⑥	씨리얼+우유②	부추죽	바나나(제철과일)
점심	잡곡밥 근대국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑭ 황태두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 숭늉 메추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	김치전①⑤⑥⑨	꼬치어묵⑤⑥	우유크림스파게티②⑥	단팥빵(빵류)①②⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	397/17	413/17	431/19	412/18	421/18
일자	23	24	25(생일잔치)	26	27
오전간식	양파스프②⑥	들깨죽	샤인머스켓(제철과일)	달걀죽①	사과(제철과일)
점심	잡곡밥 유부국⑤⑥ 돼지고기당면조림⑤⑥⑯ 오이생채 백김치⑨	잡곡밥 실파장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 채소피클 백김치⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯ 단호박조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	삶은달걀①+우유②	케이크①②⑥+우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ +슬라이스치즈②	호빵⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	437/16	438/20	439/19	433/18	437/16
일자	30	생일식단			
오전간식	바나나(제철과일) +떠먹는요구르트②	샤인머스켓(제철과일)			
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 채소피클 배추김치⑨			
오후간식	채소주먹밥⑤	케이크①②⑥+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	396/19	439/19			

알레르기정보

①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

☞ 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다.
☞ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
☞ 알레르기 등으로 인해 특별한 음식을 필요로 하는 영유아는 보호자의 요청 시 특별한 음식을 제공할 수 있습니다.
☞원의 사정으로 다른 식품군으로 대체 할 수도 있습니다

생선류 대체 해당 메뉴입니다.
보라색메뉴는 친환경우수농수산물지원 꾸러미의 식재료를 운영한 메뉴입니다.
씩(食)씩(食)한 Day (북어-황태)
: 셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.

♣ 만 1-2세 하루 에너지 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
♣ 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.
♣ 둘째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 누룽지를 제공하셔도 됩니다.)

쌀				콩		축산물				수산물	배추김치	
쌀	현미	흑미	찹쌀	두부(콩)	순두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품								수산가공품		
함박스테이크(생일식단)		치즈돈가스		떡갈비		동그랑땡		미트볼		참치	맛살	어묵
소고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	다랑어	연육살	연육살
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		

만3-5세
일반간식

11월 식단표

대덕구어린이사회복지급식관리지원센터
영양사 염 민 지
발행일 : 2026. 10. 30
원 장 : 백 현 진

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	오렌지(제철과일) +떠먹는요구르트②	당근죽	씨리얼+우유②	김죽	토마토(제철과일)⑫
점심	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑯ 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 애호박국 순살닭찜⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	국 없는 날 참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 두부구이⑤ 배추김치⑨ 사과(제철과일)	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 치즈돈가스①②⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩	채소전+우유②	토스트①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	크로와상(빵류)①②⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	664/28	633/32	680/28	672/25	654/25
일자	9	10	11	12	13
오전간식	크림우유스프②⑥	녹두죽	배(제철과일) +떠먹는요구르트②	참깨우유죽②	샤인머스켓(제철과일)
점심	잡곡밥 아욱국 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 너비아니채소조림⑤⑥ 오이나물무침 배추김치⑨	국 없는 날 카레라이스⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤	군고구마+우유②	찐만두⑤⑥⑩	한식잡채⑤⑥⑯	백설기 ①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	656/25	668/29	666/27	620/27	665/27
일자	16	17	18	19	20
오전간식	사과(제철과일) +떠먹는요구르트②	씩(食)씩(食)한 Day 저당칼슘두유죽⑤⑥	씨리얼+우유②	부추죽	바나나(제철과일)
점심	잡곡밥 근대국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 황태두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	국 없는 날 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨ 오렌지(제철과일)	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	김치전①⑤⑥⑨	꼬치어묵⑤⑥	우유크림스파게티②⑥	단팥빵(빵류)①②⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	610/26	636/26	642/29	634/27	648/28
일자	23	24	25(생일잔치)	26	27
오전간식	양파스프②⑥	들깨죽	샤인머스켓(제철과일)	달걀죽①	사과(제철과일)
점심	잡곡밥 유부국⑤⑥ 돼지고기당면조림⑤⑥⑯ 오이생채 배추김치⑨	잡곡밥 실파장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 채소피클 배추김치⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	삶은달걀①+우유②	케이크①②⑥+우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ +슬라이스치즈②	호빵(빵류)⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	675/25	673/30	675/29	636/28	677/29
일자	30	생일식단			
오전간식	바나나(제철과일) +떠먹는요구르트②	샤인머스켓(제철과일)			
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 채소피클 배추김치⑨			
오후간식	채소주먹밥⑤	케이크①②⑥+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	610/25	675/29			

알레르기정보

①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

☞ 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다.
☞ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
☞ 알레르기 등으로 인해 특별한 음식을 필요로 하는 영유아는 보호자의 요청 시 특별한 음식을 제공할 수 있습니다.
☞원의 사정으로 다른 식품군으로 대체 할 수도 있습니다

생선류 대체 해당 메뉴입니다.

보라색메뉴는 친환경우수농수산물지원 꾸러미의 식재료를 운영한 메뉴입니다.

씩(食)씩(食)한 Day (복어-황태)
: 셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.

♣ 만 3-5세 하루 에너지 필요 추정량 1400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
♣ 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.
♣ 매주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 누룽지를 제공하셔도 됩니다.)

쌀				콩		축산물				수산물	배추김치	
쌀	현미	흑미	찹쌀	두부(콩)	순두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품								수산가공품		
함박스테이크(생일식단)		치즈돈가스		떡갈비		동그랑땡		미트볼		참치	맛살	어묵
소고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	다랑어	연육살	연육살
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		

만3-5세
석식

11월 식단표

대덕구어린이사회복지급식관리지원센터
영양사 염 민 지

발행일 : 2026. 10. 30
원 장 : 백 현 진

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
저녁	달걀볶음밥①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 마카로니범벅①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살국⑨ 달걀말이①⑤ 견과류볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	426/13	407/16	409/19	356/16	392/15
일자	9	10	11	12	13
저녁	닭살수제비⑥⑮ 1/2잡곡밥 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑭ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징엇국⑰ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 설렁탕⑯ 달걀찜① 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	410/17	402/18	369/19	408/22	401/20
일자	16	17	18	19	20
저녁	꼬마김밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 진미채마요네즈무침 ①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	잡곡밥 쑥갓된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 닭찜⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 달걀팟국① 바싹불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 🐟가자미구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	403/21	388/16	403/23	384/18	388/18
일자	23	24	25	26	27
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 우거지국⑤⑥⑯ 과일범벅①②⑤⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 두부찹쌀가루부침⑤ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 **배춧국**⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국 모둠해물조림⑤⑥⑨⑰⑱ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	394/15	348/11	374/14	389/18	384/19
일자	30				
저녁	만둣국①⑤⑥⑩ 1/2잡곡밥 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	407/16				

✿알레르기정보

①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

☞ 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다.
☞ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
🐟생선류 대체 해당 메뉴입니다.

♣ 만 3-5세 하루 에너지 필요 추정량 1400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
♣ 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.

쌀				콩	축산물			수산물	배추김치	
쌀	현미	흑미	찹쌀	두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품			수산가공품
동그랑땡		떡갈비	진미채
돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	페루산