발행일 : 2026.10.29.
원 장 : 박 수 희
영양사 : 세종시청 충녕어린이집 이아현
면허번호 제 166855호

세종시청 충녕어린이집

11월 식단표 (1-5세)

세종시청 충녕어린이집

일자	2[월]	3[화]	4[수]: 생일 날	5[목]	6[금]: 국없는 날
오전간식	시리얼 우유	삼색채소죽 멜론	돈육브로콜리죽 단감	새송이버섯죽 오렌지	달걀죽 씨없는포도
점심	흑미밥 어묵무국 돈육피망볶음 알배추무침 깍두기	수수밥 얼갈이된장국 장문볼락구이 연근조림 깍두기	백미밥 한우미역국 오리단호박구이 토마토샐러드 백김치/배추김치	클로렐라밥 콩나물국 한우두부양념조림 파래김자반 깍두기	해물짜장덮밥 탕수육&소스 오이부추무침 백김치/배추김치 프룻프룻:망고
오후간식	군고구마 우유	유부우동 메밀차	유아:(쌀)생일케이크/우유 영아:(쌀)머핀/우유	김밥볶음밥 보리차	단팥호빵 우유
일자	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]:지구의 날	13[금]
오전간식	누룽지죽 김자반	게살채소죽 감귤	김가루당근죽 바나나	떠먹는요구르트 파프리카스틱	대구살채소죽 사과
점심	차조밥 콩비지찌개 돈육사태찜 세발나물무침 백김치/배추김치	강황밥 한우청경채국 명란계란찜 가지나물 깍두기	돈육가지덮밥 유부장국 새우완자전 오이사과무침 백김치/배추김치	기장밥 순두부백탕 삼치카레구이 우엉채조림 깍두기	현미밥 시래기된장국 간장찜닭 애호박나물 백김치/배추김치
오후간식	라구파스타 유자차	모둠어묵볶이 어린이치즈	잼토스트 두유	물만두국 작두콩차	알감자버터구이 우유
일자	16[월]	17[화]: 삼삼한 날	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	단호박죽 배	애호박죽 우유	새우살채소죽 백김치	표고버섯죽 단감	스크램블에그 토마토
점심	흑미밥 옹심이국 오징어불고기 세멸치볶음 깍두기	수수밥 아욱된장국 고등어무조림 맛살숙주무침 백김치/배추김치	새싹비빔밥 버섯장국 함박스테이크 그린샐러드 깍두기	클로렐라밥 오징어무국 닭살데리야끼구이 쑥갓두부무침 백김치/배추김치	현미밥 콩가루배추국 훈제오리채소볶음 유채된장무침 깍두기
오후간식	수제팬케이크 두유	후리카케밥 결명자차	타코야끼 레몬차	들깨칼국수 오미자차	단호박오븐구이 우유
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]: 국없는 날
오전간식	미숫가루 바나나	명란채소죽 씨없는포도	닭살찹쌀죽 오이스틱	가지당근죽 멜론	흑임자죽 파인애플
점심	차조밥 감자양파국 고구마닭갈비 시금치나물 백김치/배추김치	강황밥 한우육개장 두부데리야끼구이 미역줄기볶음 깍두기	백미밥 호박새우젓국 제육볶음 양배추찜&우렁된장 백김치/배추김치	기장밥 숙주두부국 코다리강정 청경채나물 깍두기	마제덮밥 만두구이 유자청샐러드 백김치/배추김치 프룻프룻:사과
오후간식	베이컨감자전 매실차	계란샐러드/모닝빵 우유	플레인요구르트 블루베리	간장비빔국수 우엉차	양파핫바 우유
일자	30[월]	[3-5세 식단 안내]			
오전간식	동태살우엉죽 당근스틱				
점심	흑미밥 달걀부추국 떡갈비구이 파인애플오이생채 깍두기				
오후간식	볼어묵탕 옥수수차				

▶**11월 지구의 날**
지구의 날을 지정해, "푸른 지구를 지키는 초록빛 식단"으로 준비했습니다.

▶**11월 삼삼한 날**
"아욱된장국, "고등어무조림", "맛살숙주무침"

▶**첫째주, 마지막주 금요일**에는 원아들의 나트륨섭취 최소화하기 위한 식단으로 '국 없는 날' 식단을제공합니다.

☆ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될 수 있습니다.

☆ 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-

축산물				수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	아귀	오징어	전복	명태(동태)
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아

가공품 농축산·수산물					
너비아니	돈까스	동그랑땡	훈제오리	사골곰국(사골엑기스)	함박스테이크
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 2026.10.29..
원 장 : 박 수 희
영양사 : 세종시청 충녕어린이집 이아현
면허번호 제 166855호

세종시청 충녕어린이집

11월 식단표 (1-5세) / 연장반

세종시청 충녕어린이집

일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
저녁	백미밥 시금치된장국 한우파프리카구이 사각어묵볶음 깍두기	백미밥 북어채무국 달걀말이 김구이 백김치/배추김치	백미밥 애호박새우젓국 치킨텐더&소스 콩나물무침 백김치/배추김치	백미밥 버섯맑은국 돈육불고기 상추부추무침 깍두기	백미밥 돈육김치찌개 동태전 열무된장무침 깍두기
일자	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
저녁	백미밥 감자양파국 동그랑땡 새송이버섯볶음 깍두기	백미밥 두부미역국 한우가지볶음 애호박나물 백김치/배추김치	백미밥 참치김치찌개 삼색달걀찜 김자반 깍두기	백미밥 들깨무국 새우살청경채볶음 느타리버섯볶음 백김치/배추김치	백미밥 맑은콩나물국 닭살파프리카볶음 김구이 깍두기
일자	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
저녁	백미밥 애호박맑은국 치킨텐더&소스 청경채나물 깍두기	백미밥 두부된장국 한우부추볶음 들깨무나물 백김치/배추김치	백미밥 들깨무국 돈육양배추볶음 숙주당근무침 백김치/배추김치	백미밥 버섯된장국 한우청경채볶음 김자반 깍두기	백미밥 유부장국 너비아니구이 애호박볶음 백김치/배추김치
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
저녁	백미밥 쑥갓어묵국 버섯소불고기 우거지된장무침 백김치/배추김치	백미밥 유부장국 치킨텐더+소스 애호박나물 백김치/배추김치	백미밥 들기름미역국 닭살파프리카조림 김구이 백김치/배추김치	백미밥 숙주맑은국 달걀말이 감자채볶음 백김치/배추김치	백미밥 콩비지찌개 생선조림 김구이 백김치/배추김치
일자	30[월]	[석식 안내]			
저녁	백미밥 미역장국 떡갈비구이 무생채 백김치/배추김치	수량에 맞춘 신선한 식재료 준비: 사전 신청을 통해 매일 필요한 정확한 인원수를 파악함으로써, 당일 입고되는 가장 신선한 식재료를 차질 없이 수급할 수 있습니다. 원활한 식재료 주문과 안전한 급식 운영을 위해 석식을 이용하고자 하시는 학부모님께서는 꼭 기한 내에 미리 신청해 주시기를 부탁드립니다.			☆ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될 수 있습니다. ☆ 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

축산물				수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	아귀	오징어	전복	명태(동태)
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아

가공품 농축산·수산물					
너비아니	돈까스	동그랑땡	훈제오리	사골곰국(사골엑기스)	함박스테이크
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 2026.10.29.
원 장 : 박 수 희
영양사 :
면 허 번 호 세종시청 충녕어린이집 이아현 제 166855호

세종시청 충녕어린이집

11월 식단표 (0세)

세종시청 충녕어린이집

일자	2[월]	3[화]	4[수]: 생일 날	5[목]	6[금]: 국없는 날
오전간식	치즈죽	삼색채소죽	돈육브로콜리죽	새송이버섯죽	달걀죽
점심	돈육배추죽	흰살생선죽	한우미역죽	두부당근죽	새우살죽
오후간식	고구마죽	얼갈이죽	단호박죽	콩나물죽	감자죽
일자	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]: 지구의 날	13[금]
오전간식	누룽지죽	게살채소죽	김가루당근죽	순두부죽	대구살채소죽
점심	돈육당근죽	한우청경채죽	돈육무죽	흰살생선죽	닭살감자죽
오후간식	애호박죽	가지죽	치즈죽	다진우엉죽	애호박죽
일자	16[월]	17[화]: 삼삼한 날	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	단호박죽	애호박죽	새우살채소죽	표고버섯죽	노른자죽
점심	돈육양배추죽	흰살생선죽	한우당근죽	닭살무죽	훈제오리죽
오후간식	치즈죽	숙주죽	버섯죽	두부죽	단호박죽
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]: 국없는 날
오전간식	고구마죽	치즈죽	닭살찹쌀죽	가지당근죽	흑임자죽
점심	닭살시금치죽	한우숙주죽	돈육양배추죽	흰살생선죽	돈육당근죽
오후간식	감자죽	고사리죽	애호박죽	청경채죽	치즈죽
일자	30[월]	[11월 0세반 영양 소식]			
오전간식	동태살우엉죽	▶ **꿀꺽꿀꺽, 편안한 소화를 도와요** 아직 장이 예민한 아이들을 위해 자극적이지 않고 소화가 잘되는 식재료를 엄선하여 조리합니다. ▶ **알록달록, 자연의 첫 맛과 친해져요** 인공 조미료 없이 식재료 본연의 은은한 단맛과 부드러운 향으로 아이의 건강한 미각을 깨웁니다.			☆ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될 수 있습니다. ☆ 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.
점심	노른자죽				
오후간식	치즈죽				

[후기 이유식 식단 안내]

▶ 기관 및 식품수급 상황에 따라 식단 변경 및 동일 식품군·동일 조리법으로 대체 할 수 있습니다.

▶ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될 수 있습니다.

▶ 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	수산물
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	명태(동태)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아
콩			축산물		
두부	연두부	순두부	쇠고기(한우/육우/젖소)		닭고기
국내산	국내산	국내산	(한우) 국내산		국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.