세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행일 : 2026. 10. 15.
원 장 : 정 연 수
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

i키움 어린이집

11월 식단표 (만1-2세, 죽식형)



일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	참치죽	표고버섯죽	과일(바나나)	누룽지죽	콩나물죽⑤⑥
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 부추양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ ♣ 안매운순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 임연수구이⑤ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(배) 우유②	유과⑤ 우유②	채소전⑤⑥ 매실차	과일샐러드(요거트D)②⑫	꼬마주먹밥⑤ 우유②
열량/단백질	416/17	419/14	440/15	398/15	538/17
일자	9[월]	10[화]	11[수]싹싹데이	12[목]	13[금]
오전간식	연두부죽⑤	쇠고기당근죽⑯	김가루채소죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	과일(바나나)
점심	수수밥 황태뭇국⑤⑥ 생선까스+타르타르S ①⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ ♣ 오리고기숙주볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 감자맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ ♣ 안동식찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	과일(키위) 떠먹는요구르트②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	크림스파게티②⑥
열량/단백질	476/17	441/19	479/21	400/17	416/15
일자	16[월]지구데이	17[화]	18[수]	19[목]삼삼데이	20[금]
오전간식	떠먹는요구르트②	게살죽①⑤⑥⑧	시금치죽	양송이버섯죽	현미당근죽⑤⑥
점심	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑫ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑯ ♠ 삼색달걀찜①⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 쇠고기탕평채무침⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 ♣ 닭살무채국⑤⑥⑮ 참치채소볶음⑤⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(귤) 후레쉬번①②⑤⑥	옥수수치즈전②⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐단호박 우유②	과일(배) 우유②
열량/단백질	466/16	455/17	443/13	421/16	443/21
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	단호박죽	참깨죽	흑미밤죽	타락죽②	청경채쇠고기죽⑯
점심	차조밥 모둠버섯국⑤⑥ ♣ 닭살버터구이②⑮ 무나물 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 삼치살조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	★쇠고기참나물밥 +간장⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(사과) 치즈②	찐감자 우유②	쌀시리얼 우유②	채소밥전①⑤	과일(사인머스켓) 우유②
열량/단백질	419/15	447/18	467/15	449/17	469/18
일자	30[월]	[만1-2세 식단 안내]			
오전간식	새우죽⑤⑥⑨				
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★오향장육⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	찐고구마 우유②				
열량/단백질	476/18				

▶ 11월 지구데이 메뉴 :
"우거지된장국", "두부강정", "파프리카새콤무침"

▶ 11월 삼삼데이 : "연근조림" 연근의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요

▶ ♣ 기호 : 달걀, 알러지 원아를 위한 표시

▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화

▶ ♠ 기호 : 가금류 알러지 원아를 위한 표시

▶ 음식을 잘게 잘라서 배식, 표면이 둥글고 미끄러운 식재료의 경우 안전 유의
(메추리알, 방울토마토, 포도 등)

▶ 제공되는 간식류는 당 함량이 적은 식품으로 제공

▶ 11월의 레시피
★ 쇠고기참나물밥+간장
★ 오향장육
- QR코드를 통해 11월의 레시피를 확인해 보세요.

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

축 산 물				수 산 물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-

가 공 품 농 축 산 · 수 산 물		
참치	동그랑땡	생선까스
가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국내산	명태 : 러시아산

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

※ 식단 사용 시 '**식재료 수급상 주 단위**'로 서로 변경 가능하며, 간식의 '**채소, 과일, 빵, 떡류**'는 원 수급 사정에 의해 대체 가능합니다.
아이키움어린이집은 세종시어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 감수 확인 후 그대로 사용합니다.

아이키움 어린이집

세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행일 : 2026. 10. 15.
원 장 : 정 연 수
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

i키움 어린이집

11월 식단표 (만3-5세, 죽식형)



일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	참치죽	표고버섯죽	과일(바나나)	누룽지죽	콩나물죽⑤⑥
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 부추양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ ♣ 안매운순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 임연수구이⑤ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(배) 우유②	유과⑤ 우유②	채소전⑤⑥ 매실차	과일샐러드(요거트D)②⑫	꼬마주먹밥⑤ 우유②
열량/단백질	605/24	613/21	677/22	616/23	732/21
일자	9[월]	10[화]	11[수]싹싹데이	12[목]	13[금]
오전간식	연두부죽⑤	쇠고기당근죽⑯	김가루채소죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	과일(바나나)
점심	수수밥 황태뭇국⑤⑥ 생선까스+타르타르S ①⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ ♣ 오리고기숙주볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 감자맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ ♣ 안동식찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	과일(키위) 떠먹는요구르트②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	크림스파게티②⑥
열량/단백질	703/27	635/26	706/31	616/26	644/24
일자	16[월]지구데이	17[화]	18[수]	19[목]삼삼데이	20[금]
오전간식	떠먹는요구르트②	게살죽①⑤⑥⑧	시금치죽	양송이버섯죽	현미당근죽⑤⑥
점심	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑫ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑯ ♠ 삼색달걀찜①⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 쇠고기탕평채무침⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 ♣ 닭살무채국⑤⑥⑮ 참치채소볶음⑤⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(귤) 후레쉬번①②⑤⑥	옥수수치즈전②⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐단호박 우유②	과일(배) 우유②
열량/단백질	673/22	701/27	686/21	613/23	651/31
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	단호박죽	참깨죽	흑미밤죽	타락죽②	청경채쇠고기죽⑯
점심	차조밥 모둠버섯국⑤⑥ ♣ 닭살버터구이②⑮ 무나물 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 삼치살조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	★쇠고기참나물밥 +간장⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(사과) 치즈②	찐감자 우유②	쌀시리얼 우유②	채소밥전①⑤	과일(사인머스켓) 우유②
열량/단백질	617/21	653/27	723/23	691/27	691/26
일자	30[월]	[만3-5세 식단 안내]			
오전간식	새우죽⑤⑥⑨				
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★오향장육⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	찐고구마 우유②				
열량/단백질	697/26				

▶ 11월 지구데이 메뉴 :
"우거지된장국", "두부강정", "파프리카새콤무침"

▶ 11월 삼삼데이 : "연근조림" 연근의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요

▶ ♣ 기호 : 달걀, 알러지 원아를 위한 표시

▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화

▶ ♠ 기호 : 가금류 알러지 원아를 위한 표시

▶ 음식을 잘게 잘라서 배식, 표면이 둥글고 미끄러운 식재료의 경우 안전 유의
(메추리알, 방울토마토, 포도 등)

▶ 제공되는 간식류는 당 함량이 적은 식품으로 제공

▶ 11월의 레시피
★ 쇠고기참나물밥+간장
★ 오향장육
- QR코드를 통해 11월의 레시피를 확인해 보세요.

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

축 산 물				수 산 물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-

가 공 품 농 축 산 · 수 산 물		
참치	동그랑땡	생선까스
가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국내산	명태 : 러시아산

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

※ 식단 사용 시 '**식재료 수급상 주 단위**'로 서로 변경 가능하며, 간식의 '**채소, 과일, 빵, 떡류**'는 원 수급 사정에 의해 대체 가능합니다.
아이키움어린이집은 세종시어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 감수 확인 후 그대로 사용합니다.

아이키움 어린이집