발행일 : 2026.10.15.
원 장 : 정 다 겸 / 조리사 : 김 고 은
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

새롬꿈가득 어린이집
11월 식단표
(만1-2세, 수산물부분제외-죽식형)

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

일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	참치채소죽	표고버섯채소죽	양배추가지죽	누룽지죽	콩나물채소죽⑤⑥	들기름무죽
점심	백미밥 시래기두부된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤ 깍두기	차조밥 부추양파두부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 백김치	백미밥 유부파장국⑤⑥ 안매운순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 쇠고기파뭇국⑯ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물 백김치	기장밥 근대두부맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채당근파볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 사골팟국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 건파래볶음⑤ 백김치
오후간식	초록빛 샤인머스켓 키즈고칼슘 우유②	유과⑤ 키즈고칼슘 우유②	채소전⑤⑥ 매실차	과일샐러드(요거트D) ②⑫	새콤달콤 참다래 키즈고칼슘 우유②	우유미숫가루②⑤
열량/단백질	416/17	419/14	479/16	391/14	438/16	442/16
일자	9[월]	10[화]	11[수] 짝짝데이	12[목]	13[금] 홍유하, 유영생일	14[토] 곽시아생일
오전간식	닭살부추당근죽⑮	쇠고기당근호박죽⑯	김가루채소죽⑤⑥	브로콜리채소죽⑤⑥	양파근대당근죽⑤⑥	채소스프②⑤⑥⑮⑯
점심	수수밥 달걀채소국① 동그랑땡⑤⑥⑩ 배추나물당근파무침 깍두기	백미밥 채소당면국⑤⑥ 오리고기숙주볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	차조밥 감자두부파맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물당근무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 들깨파뭇국⑤⑥ 안동식찜닭⑤⑥⑮ 콩나물당근파무침⑤ 깍두기	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치
오후간식	찐고구마 키즈고칼슘 우유②	아삭아삭 사과 떠먹는요구르트②	치즈빵①②⑤⑥ 키즈고칼슘 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	상큼톡톡 감귤 키즈고칼슘 우유②	키즈고칼슘 우유②
열량/단백질	475/20	441/19	474/18	400/17	433/16	468/14
일자	16[월] 지구데이	17[화]	18[수]	19[목] 삼삼데이	20[금]	21[토]
오전간식	돼지고기채소죽⑩	게살채소죽①⑤⑥⑧	시금치채소죽	양송이버섯채소죽	현미당근애호박죽⑤⑥	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑫ 파프리카새콤무침 백김치	기장밥 갈비무팟국탕⑯ 삼색달걀찜①⑨ 양배추당근파나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 맑은순두부채소국①⑤⑥ 쇠고기탕평채무침⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기	수수밥 닭살무채팟국⑤⑥⑮ 참치채소볶음⑤⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기	채소짜장밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	가을향기 단감 후레쉬버①②⑤⑥	옥수수치즈전②⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐단호박 키즈고칼슘 우유②	달콤달콤 배 키즈고칼슘 우유②	미니약과①②⑤⑥ 키즈고칼슘 우유②
열량/단백질	455/13	455/17	443/13	421/16	443/21	457/18
일자	23[월]	24[화] 생일축하	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	단호박죽	참깨죽	흑미밤죽	부추달걀죽①⑤⑥	청경채쇠고기당근죽⑯	우유미숫가루②⑤
점심	차조밥 모둠버섯두부국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 무당근파나물 백김치	백미밥 물만두채소국①⑤⑥⑩⑯⑱ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 근대당근나물 깍두기	★쇠고기참나물밥 +간장⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 김구이 깍두기	기장밥 애호박두부맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주당근파나물 깍두기⑨	백미밥 열무두부된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬볼어묵조림⑤⑥ 백김치	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(추가) 채소고로케①⑤⑥ 백김치
오후간식	아삭아삭 사과 유기농 치즈②	찐감자 키즈고칼슘 우유② 자연드림케이크 (햇살, 사랑)①②⑤⑥	쌀시리얼 키즈고칼슘 우유②	잡채⑤⑥ 유자차	상큼톡톡 감귤 키즈고칼슘 우유②	두유⑤
열량/단백질	419/15	448/19	467/15	411/14	469/18	480/18
일자	30[월]	[1-2세 식단 안내]				
오전간식	치즈채소죽②					
점심	백미밥 시금치두부된장국⑤⑥ ★오향장육⑤⑥⑩ 양배추쌈+두부쌈장⑤⑥ 깍두기					
오후간식	찐고구마 키즈고칼슘 우유②					
열량/단백질	475/17					

▶ 11월 지구데이
"우거지된장국", "두부강정". "파프리카새콤무침"

▶ 11월 삼삼데이
"연근조림"
☞ '연근'은 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요.

▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식입니다.

▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 · 대체될 수 있습니다.

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

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	-

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

가공품 농축산·수산물				
참치	사골팟국(사골엑기스) 7일(토)	동그랑땡	미트볼	탕수육
가다랑어 :원양산	쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 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 : 2026.10.15.

원 장 : 정 다 겸 / 조리사 : 김 고 은

영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 **이윤진**

새롬꿈가득 어린이집
11월 식단표
(만3-5세, 수산물부분제외-죽식형)

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

일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	참치채소죽	표고버섯채소죽	양배추가지죽	누룽지죽	콩나물채소죽⑤⑥	들기름무죽
점심	백미밥 시래기두부된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤ 깍두기	차조밥 부추양파두부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 백김치	백미밥 유부파장국⑤⑥ 안매운순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 쇠고기파뭇국⑯ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물 백김치	기장밥 근대두부맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채당근파볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 사골팟국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 건파래볶음⑤ 백김치
오후간식	초록빛 **샤인머스켓** 키즈고칼슘 우유②	유과⑤ 키즈고칼슘 우유②	채소전⑤⑥ 매실차	**과일샐러드(요거트D)** ②⑫	새콤달콤 **참다래** 키즈고칼슘 우유②	우유미숫가루②⑤
열량/단백질	605/24	613/21	737/24	605/21	647/22	612/22
일자	**9[월]**	**10[화]**	**11[수] 싹싹데이**	**12[목]**	**13[금]** **홍유하,유영생일**	**14[토] 곽시아생일**
오전간식	닭살부추당근죽⑮	쇠고기당근호박죽⑯	김가루채소죽⑤⑥	브로콜리채소죽⑤⑥	양파근대당근죽⑤⑥	채소스프②⑤⑥⑮⑯
점심	수수밥 달걀채소국① 동그랑땡⑤⑥⑩ 배추나물당근파무침 깍두기	백미밥 채소당면국⑤⑥ 오리고기숙주볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	차조밥 감자두부파맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물당근무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 들깨파뭇국⑤⑥ 안동식찜닭⑤⑥⑮ 콩나물당근파무침⑤ 깍두기	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치
오후간식	**찐고구마** 키즈고칼슘 우유②	아삭아삭 **사과** 떠먹는요구르트②	치즈빵①②⑤⑥ 키즈고칼슘 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	상큼톡톡 **감귤** 키즈고칼슘 우유②	키즈고칼슘 우유②
열량/단백질	696/30	635/26	699/26	616/26	635/24	685/20
일자	**16[월] 지구데이**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목] 삼삼데이**	**20[금]**	**21[토]**
오전간식	돼지고기채소죽⑩	게살채소죽①⑤⑥⑧	시금치채소죽	양송이버섯채소죽	현미당근애호박죽⑤⑥	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑫ 파프리카새콤무침 백김치	기장밥 갈비무팟국탕⑯ 삼색달걀찜①⑨ 양배추당근파나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 맑은순두부채소국①⑤⑥ 쇠고기탕평채무침⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기	수수밥 닭살무채팟국⑤⑥⑮ 참치채소볶음⑤⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기	채소짜장밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	가을향기 **단감** 후레쉬번①②⑤⑥	옥수수치즈전②⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	**찐단호박** 키즈고칼슘 우유②	달콤달콤 **배** 키즈고칼슘 우유②	미니약과①②⑤⑥ 키즈고칼슘 우유②
열량/단백질	705/21	701/27	686/21	613/23	651/31	624/23
일자	**23[월]**	**24[화] 생일축하**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	**28[토]**
오전간식	단호박죽	참깨죽	흑미밤죽	부추달걀죽①⑤⑥	청경채쇠고기당근죽⑯	우유미숫가루②⑤
점심	차조밥 모둠버섯두부국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 무당근파나물 백김치	백미밥 물만두채소국①⑤⑥⑩⑯⑱ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 근대당근나물 깍두기	★쇠고기참나물밥 +간장⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 김구이 깍두기	기장밥 애호박두부맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주당근파나물 깍두기	백미밥 열무두부된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬볼어묵조림⑤⑥ 백김치	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(추가) 채소고로케①⑤⑥ 백김치
오후간식	아삭아삭 **사과** 치즈②	**찐감자** 키즈고칼슘 우유② 자연드림케이크 (햇살, 사랑)①②⑤⑥	쌀시리얼 키즈고칼슘 우유②	잡채⑤⑥ 유자차	상큼톡톡 **감귤** 키즈고칼슘 우유②	두유⑤
열량/단백질	617/21	654/27	723/23	632/21	691/26	637/24
일자	**30[월]**	**[3-5세 식단 안내]**				
오전간식	치즈채소죽②					
점심	백미밥 시금치두부된장국⑤⑥ ★오향장육⑤⑥⑩ 양배추쌈+두부쌈장⑤⑥ 깍두기					
오후간식	**찐고구마** 키즈고칼슘 우유②					
열량/단백질	695/24					

▶**11월 지구데이**

"우거지된장국", "두부강정". "파프리카새콤무침"

▶**11월 삼삼데이**

"연근조림"

☞ '연근'은 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요.

▶**기호** : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식

▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.

▶ **11월의 레시피**

★ 쇠고기참나물밥+간장

★ 오향장육

- QR코드를 통해 11월의 레시피를 확인해 보세요.

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	-

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

가공품 농축산·수산물				
참치	사골팟국(사골엑기스) 7일(토)	동그랑땡	미트볼	탕수육
가다랑어 :원양산	쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 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.