발행일 : 2026.10.15.
원 장 : 변 혜 진
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

자이숲 어린이집

11월 식단표 (3-5세, 일반형)

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

일자	2[월]	3[화]	4[수] 생일파티	5[목]	6[금]
오전간식	과일(감귤) 치즈②	표고버섯죽	과일(그린키위)	누룽지죽	과일(단감)
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 부추양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯오이나물 배추김치⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드+요거트D② 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 임연수구이⑤ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	유과⑤ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	과일샐러드(요거트D)②⑫	꿀호떡④⑤⑥ 우유②
열량/단백질	635/23	613/21	666/22	616/23	650/22
일자	9[월]	10[화]	11[수]짝짝데이	12[목]	13[금]
오전간식	과일(사과)	쇠고기당근죽⑯	과일(샤인머스켓)	브로콜리죽⑤⑥	과일(바나나) 우유②
점심	수수밥 달걀국① 생선까스+타르타르S ①⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 오리고기숙주볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥미트볼 채소조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	차조밥 감자맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 안동식찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	크림스파게티②⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	채소주먹밥⑤ 보리차
열량/단백질	617/20	693/26	631/24	616/26	707/24
일자	16[월]지구데이	17[화]	18[수]	19[목]삼삼데이	20[금]
오전간식	과일(배)	게살죽①⑤⑥⑧	과일(감귤) 우유②	양송이버섯죽	과일(방울토마토⑫)
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	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	옥수수치즈전②⑤⑥	유부초밥⑤⑥ 보리차	찐단호박 우유②	우동⑤⑥
열량/단백질	649/20	701/27	650/22	613/23	646/31
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	과일(단감)	참깨죽	과일(사과)	부추달걀죽①⑤⑥	과일(바나나)
점심	차조밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 무나물 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 삼치살조림⑤⑥ 곤대나물 깍두기⑨	★쇠고기참나물밥+간장 미소장국⑤⑥ 브로콜리까스스무침①⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소밥전①⑤	찐감자 우유②	쌀시리얼 우유②	잡채⑤⑥ 유자차	호빵⑤⑥ 우유②
열량/단백질	675/22	653/27	644/21	632/21	647/25
일자	30[월]	[3-5세 식단 안내]			
오전간식	과일(배)				
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★오향장육⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	▶ 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.	
오후간식	찐고구마 우유②				
열량/단백질	614/22				

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
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 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)

사골팟국(사골엑기스) 7일(토)	생선까스	미트볼	참치	
쇠고기 : 국내산	명태 : 러시아산	돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산	

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 :
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

자이숲 어린이집

11월 식단표 (1-2세, 일반형)

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

일자	2[월]	3[화]	4[수] 생일파티	5[목]	6[금]
오전간식	과일(감귤) 치즈②	표고버섯죽	과일(그린키위)	누룽지죽	과일(단감)
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 부추양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯오이나물 배추김치⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드+요거트D② 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 임연수구이⑤ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	유과⑤ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	과일샐러드(요거트D)②⑫	꿀호떡④⑤⑥ 우유②
열량/단백질	434/16	419/14	433/14	398/15	469/16
일자	9[월]	10[화]	11[수]싹싹데이	12[목]	13[금]
오전간식	과일(사과)	쇠고기당근죽⑯	과일(샤인머스켓)	브로콜리죽⑤⑥	과일(바나나) 우유②
점심	수수밥 달걀국① 생선까스+타르타르S ①⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 오리고기숙주볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥미트볼 채소조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	차조밥 감자맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 안동식찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	크림스파게티②⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	채소주먹밥⑤ 보리차
열량/단백질	424/14	448/17	430/16	400/17	480/17
일자	16[월]지구데이	17[화]	18[수]	19[목]삼삼데이	20[금]
오전간식	과일(배)	게살죽①⑤⑥⑧	과일(감귤) 우유②	양송이버섯죽	과일(방울토마토⑫)
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	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	옥수수치즈전②⑤⑥	유부초밥⑤⑥ 보리차	찐단호박 우유②	우동⑤⑥
열량/단백질	442/14	455/17	442/15	421/16	417/20
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	과일(단감)	참깨죽	과일(사과)	부추달걀죽①⑤⑥	과일(바나나)
점심	차조밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 무나물 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 삼치살조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	★쇠고기참나물밥+간장 미소장국⑤⑥ 브로콜리까스무침①⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소밥전①⑤	찐감자 우유②	쌀시리얼 우유②	잡채⑤⑥ 유자차	호빵⑤⑥ 우유②
열량/단백질	675/22	653/27	644/21	632/21	647/25
일자	30[월]	[1-2세 식단 안내]			
오전간식	과일(바나나)				
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★오향장육⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	찐고구마 우유②				
열량/단백질	422/15				

▶ **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	-

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

가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)

사골팟국(사골엑기스) 7일(토)	생선까스	미트볼	참치	
쇠고기 : 국내산	명태 : 러시아산	돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산	

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.