발행일 : 2026.10.30.
원 장 : 윤혜영
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

11월 식단표
깊어져가는 가을의 향기

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

일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]생일식단	6[금]	7[토]
오전간식	배,치즈②	표고버섯죽	사과	누룽지죽	귤	들기름무죽
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 부추양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 안매운순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드+요거트D② 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골팟국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	유과⑤우유②	채소전⑤⑥매실차	케이크①②⑥,우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	우유미숫가루②⑤
열량/단백질	434/16, 635/23	419/14, 613/21	433/14, 666/22	436/14, 672/22	469/16, 650/22	442/16, 612/22
일자	9[월]	10[화]	11[수]싹싹데이	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	골드키위	쇠고기당근죽⑯	샤인머스캣	브로콜리죽⑤⑥	바나나,우유②	채소스프②⑤⑥⑮⑯
점심	수수밥 달걀국① 생선까스+타르타르S ①⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 오리고기숙주볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ [하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱] 팽이버섯된장국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	차조밥 감자맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 안동식찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마,우유②	크림스파게티②⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	채소주먹밥⑤ 보리차	우유②
열량/단백질	424/14, 617/20	448/17, 693/26	430/16, 631/24	400/17, 616/26	480/17, 707/24	468/14, 685/20
일자	16[월]지구데이	17[화]	18[수]	19[목]삼삼데이	20[금]	21[토]
오전간식	귤	게살죽①⑤⑥⑧	방울토마토⑫, 우유②	양송이버섯죽	배	떠먹는요구르트②
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	채소짜장밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	옥수수치즈전②⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐단호박,우유②	우동⑤⑥	미니약과①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	442/14, 649/20	455/17, 701/27	442/15, 650/22	421/16, 613/23	417/20, 646/31	457/18, 624/23
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	사과	참깨죽	골드키위	부추달걀죽①⑤⑥	샤인머스캣	우유미숫가루②⑤
점심	차조밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 무나물 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 삼치살조림⑤⑥ 곤대나물 깍두기⑨	★쇠고기참나물밥 +간장⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(추가) 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소밥전①⑤	찐감자,우유②	쌀시리얼,우유②	잡채⑤⑥,유자차	호빵⑤⑥,우유②	두유⑤
열량/단백질	436/14, 675/22	447/18, 653/27	415/14, 644/21	411/14, 632/21	441/17, 647/25	480/18, 637/24
일자	30[월]	[1-3세 식단 안내]				
오전간식	바나나	▶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 ▶영아들의 김치는 맵지않게 직접담가 제공합니다. ▶1-2세,3-5세 열량과 단백질을 각각 기재하였습니다 ▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.					
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★오향장육⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	찐고구마,우유②					
열량/단백질	422/15, 614/22					

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

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

가공품 농축산·수산물				
사골팟국(사골엑기스) 7일(토)	생선까스	미트볼	참치	탕수육 21일(토)
쇠고기 : 국내산	명태 : 러시아산	돼지고기:국내산 쇠고기 :국내산	가다랑어 : 원양산	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.

11월 식단 구성 안내

11[수] 싹싹데이	아이들이 선호하는 식재료와 조리법을 적용하여 '다 먹는 날' 메뉴를 구성합니다.
16[월] 지구데이	기후 위기를 극복하는 탄소 저감화 실천을 위해 저탄소 식품으로 구성된 메뉴를 제공합니다.
19[목] 삼삼데이	나트륨 배출에 도움이 되는 식재료를 활용한 메뉴를 적용합니다. 국은 건더기 위주로 섭취할 수 있도록 충분히 제공합니다.
생일식단	생일식단을 선택하여 사용할 수 있도록 행사메뉴를 제공합니다.

알레르기 유발식품 안내

▶ **식단 내 포함된 대표 알레르기의 대체 식품군 및 조리 시 주의사항**

알레르기 식품	대체 식품군	조리 시 주의사항
①난류	고기, 생선류, 두부, 콩류	• 냄비나 프라이팬 등 조리도구를 돌려쓰지 않습니다. (가능하면 식품 알레르기 어린이 전용 조리기구를 준비하여 사용합니다.) • 버무리는 음식은 우선 알레르기 유발식품 제거 메뉴부터 만듭니다. • 알레르기 유발식품 제거 메뉴는 다른 그릇에 보관하며 라벨을 붙여 관리합니다.
②우유	두유	
⑥밀	쌀, 옥수수, 감자, 고구마	

▶ **자주 사용하는 조미료의 알레르기 번호**

* 제조사에 따라 다를 수 있으므로, 제품 사용 시 식품표시사항을 반드시 확인하여 주시기 바랍니다.

구분	알레르기 번호	구분	알레르기 번호	구분	알레르기 번호
콩기름	⑤ 대두	된장	⑤ 대두 ⑥ 밀	마요네즈	① 난류 ⑤ 대두
간장	⑤ 대두 ⑥ 밀	굴소스	⑱ 조개류	카레분말	⑥ 밀
토마토 파스타소스	② 우유 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑫ 토마토 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑱ 조개류	돈까스소스	⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑫ 토마토 ⑯ 쇠고기	짜장분말	⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑩ 돼지고기

생일식단 안내

▶ 생일식단 케이크는 빵류에 해당하므로, 동일 식품군(머핀, 롤케이크, 카스테라 등)내에서 변경될 수 있습니다.
▶ 영유아의 건강한 식습관을 위해 당분과 크림 함량이 적은 빵류로 선택하여 사용하고 있습니다.