발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만3-5세 간식죽식형

11월 식단표

싸수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
♡은샘 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	연두부채소죽5	고구마죽+배	브로콜리죽	소고기채소죽16+배 (*쇠고기원산지: 국내산)	김밥
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9	수수밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산) 청경채무침5.6 배추김치9	백미밥 배추맑은국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9	
오후간식	사과	유부초밥5.6	사과+우유2	오곡롤5.6+우유2	
열량/단백질	595/18	622/26	643/23	655/24	
일자	9(월)	10(화) 안녕! 철 푸드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	애호박채소죽	치즈죽2+샤인머스캣	김가루채소죽	두부무죽5+샤인머스캣	사과죽
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9	차조밥 달걀롯국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산) 연근조림5.6 배추김치9	돈까스양파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9
오후간식	배	칼국수5.6	배+우유2	쌀과자5.6+우유2	오이스틱+떠먹는요구르트2
열량/단백질	603/20	600/22	605/21	631/23	599/23
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	달걀양파죽1	다시마잔멸치죽+배	참깨채소죽	감자죽+배	모둠채소죽
점심	백미밥 무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 백김치9	기장밥 만둣국5.6.10 두부케첩조림5.6.12 얼갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 닭살버섯볶음5.6.15 청포묵채소무침5.6 백김치9	소고기파프리카볶음밥5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산) 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 백김치9	수수밥 배추된장국5.6 돈목살양념구이5.6.10 김자반5 깍두기9
오후간식	바나나	감자채전5.6	사과+우유2	삶은달걀1+요구르트2	파프리카+치즈2
열량/단백질	599/17	653/20	595/22	659/27	601/22
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 철 푸드②	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	두부배추죽5	흑임자죽+샤인머스캣	단호박죽	소고기오이죽16 샤인머스캣 (*쇠고기원산지: 국내산)	미역죽
점심	저염 백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산) 연근유자청무침 배추김치9	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 메추리알장조림1.5.6 들깨무나물 배추김치9	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 배추김치9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 대파닭개장5.6.15 우엉조림5.6 깍두기9	차조밥 맑은비지찌개5.9.10 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)
오후간식	사과	브로콜리크림파스타2.5.6	배+우유2	씨리얼5.6+우유2	당근스틱+떠먹는요구르트2
열량/단백질	613/17	673/24	603/21	613/22	617/29
일자	30(월)				
오전간식	당근채소죽				
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산) 들기름두부구이5 애호박나물5.6 배추김치9				
오후간식	배				
열량/단백질	609/17				

※ 11월 제철 식재료 안내

- 과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자
- 채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박
- 해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

안녕! 철 푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또)
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요. → 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타(리조또)

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침
건강한 식습관 형성을 위한 「저염의 날」- 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

익히지 않은 계란 흰자 제공시 반드시 대체 식품 준비

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리-동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	국내산	—	국내산

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	해물완자전[4일] 동그랑땡전[4일]	돈까스[12일]	너비아니[27일]
한우	국내산	국내산	국내산		육류수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	소고기 :국내산 돼지고기:국내산	소고기 :국내산 돼지고기:국내산	소고기 :국내산 돼지고기:국내산

알레르기 유발물질 : 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.