발행일: 2026년 10월 30일
영양사: 조윤영

11월 고산세종 일반식(유아반)

공립)고산세종어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	옥수수스프⑤⑥	채소튀김(오징어)&떠먹는요플레②	흑임자죽	누룽지죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박새우젓국⑤⑥	콩비지찌개⑤⑥	팽이장국①	들깨미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	제육불고기⑤⑥⑩	우채가지볶음⑤⑥⑯	스크램블에그①②⑤⑥	간장찜닭⑤⑥⑮	돈육양파조림⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	구운어묵볶음⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	과일푸딩⑤⑥	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	만두찜&샤인머스켓	치즈스틱&⑤⑥유산균음료	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑲⑱&블루베리쥬스	(찐감자)&배	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	608/18	604/26	606/26	605/24	644/25	413/17
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	양배추죽	쇠고기죽	채소튀김(고구마)&요플레②	연두부죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	감자양파국⑤⑨	소고기뭇국①⑯	연두부백탕①	아욱된장국⑤⑥	김치유부국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치무조림②⑤⑥⑫⑯⑱	닭가슴살장조림⑤⑥⑮	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	배추나물⑤⑥	김자반⑤⑥	시금치나물⑤⑥	양배추쌈/쌈장⑤⑥	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치⑤&두유②	참치야채볶음밥⑥&유산균음료	(찐고구마)&매실차	치킨너겟⑤⑥⑮&샤인버스켓	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	606/25	602/30	679/24	601/26	670/30	383/13
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	누룽지죽	채소튀김(오징어)&요플레②	애호박죽	브로콜리죽	두유⑤
점 심	흑미밥	백미밥	백미밥	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	콩나물국⑤⑨	호박된장국	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑮⑯	모듬버섯찌개⑤⑥	사골물만두국⑤⑥	추가밥
	오리훈제야채조림⑤	소고기채소조림⑤⑥⑯	생선까스②①⑤⑥/타르소스	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	탕수육&후르츠소스①⑤⑥⑩	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	미역줄기볶음⑤⑥	새송이버섯볶음	짜요짜요	오이새콤무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	미니어묵탕⑤&유산균음료②	핫도그⑤⑥⑩⑯&우유②	(찐단호박)&②감귤쥬스	궁중떡볶이⑤⑥&배	빵(크림빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	611/35	489/22
날 짜	23	24	25	26(생일잔치)	27	28
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	감자야채죽	채소튀김&떠먹는요플레②	양송이스프	영양닭죽	두유⑤
점 심	백미밥	기장밥	백미밥	수수밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	안매운육개장⑤⑥⑮	배추된장국⑤⑥	두부맑은국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	두부양념조림⑤⑥	고등어구이⑤⑥	오삼불고기⑤⑥⑩	치킨까스⑤⑥⑮/허니소스⑤⑥	깻잎돈불고기⑤⑥⑩	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	애호박나물⑤⑨	청포묵김무침⑤⑥	참나물무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채당근볶음⑤⑥	(배추김치)⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	호빵①②④⑥&우유②	잔치국수⑤&유산균음료②	(찐감자)&식혜②	생일케이크&우유②	구운달걀①&샤인머스켓	
열량/단백질	601/26	606/22	640/19	603/37	640/21	489/20
날 짜	30	생일식단	견학식단			
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	해당일 오전간식 제공				
점 심	백미밥	수수밥				
	닭곰탕⑤⑥⑮	소고기미역국⑤⑥⑮				
	새우달걀찜①②	치킨까스⑤⑥⑮/허니소스⑤⑥	꼬마김밥			
	잔멸치크렌베리볶음⑤⑥	숙주나물⑤⑥	김밥(교사용)			
	배추김치⑨	깍두기⑨				
오후간식	가쓰오우동⑤⑥&요구르트	생일케이크&우유②				
열량/단백질	605/28	603/37				



원산지표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기	
	밥	죽	흑미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품 및 어육가공품								직원용 배추김치			
	오징어	고등어	삼치	가자미		핫도그	구운어묵	만두	생선까스	훈제오리	치킨까스		탕수육	함박스테이크	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	미국산		국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	중국산

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 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일: 2026년 10월 30일
영양사: 조윤영

11월 고산세종 일반식(영아반)

공립)고산세종어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	옥수수스프⑤⑥	채소스틱(오이)&떠먹는요플레②	흑임자죽	누룽지죽	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨	기장밥	백미밥	달걀양파덮밥①⑤⑥
	애호박새우젓국⑤⑥	콩비지찌개⑤⑥	팽이장국①	들깨미역국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	우동장국⑤⑥
	제육불고기⑤⑥⑩	우채가지볶음⑤⑥⑯	스크램블에그①②⑤⑥	간장찜닭⑤⑥⑮	돈육양파조림⑤⑥⑩	맛살샐러드①⑤⑥⑧
	구운어묵볶음⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	깍두기⑨	무나물⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	과일푸딩⑤⑥	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	만두찜&샤인머스켓	치즈스틱&⑤⑥유산균음료	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑱⑲&블루베리쥬스	(찐감자)&배	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	608/18	604/26	606/26	605/24	644/25	413/17
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	양배추죽	쇠고기죽	채소스틱(파프리카)&떠먹는요플레②	연두부죽	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	채소볶음밥⑤⑥
	감자양파국⑤⑨	소고기뭇국①⑯	연두부백탕①	아욱된장국⑤⑥	김치유부국⑤	근대된장국⑤⑥
	순살닭갈비⑤⑥⑮	삼치무조림②⑤⑥⑫⑯⑱	닭가슴살장조림⑤⑥⑮	돼지고기수육⑤⑥⑩	함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	군만두⑤⑥⑩⑯
	배추나물⑤⑥	김자반⑤⑥	시금치나물⑤⑥	양배추쌈/쌈장⑤⑥	브로콜리숙회&흑임자소스①⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치⑤&두유②	참치야채볶음밥⑥&유산균음료	(찐고구마)&매실차	치킨너겟⑤⑥⑮&샤인버스켓	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	606/25	602/30	679/24	601/26	670/30	383/13
날 짜	16	17	18(국없는 날)	19	20	21
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	누룽지죽	채소스틱(오이)&떠먹는요플레②	애호박죽	브로콜리죽	두유⑤
점 심	흑미밥	백미밥	백미밥	기장밥	백미밥	매생이칼국수⑥
	콩나물국⑤⑨	호박된장국	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑮⑯	모듬버섯찌개⑤⑥	사골물만두국⑤⑥	추가밥
	오리훈제야채조림⑤	소고기채소조림⑤⑥⑯	생선까스②①⑤⑥/타르소스	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	탕수육&후르츠소스①⑤⑥⑩	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	미역줄기볶음⑤⑥	새송이버섯볶음	짜요짜요	오이새콤무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	(깍두기)⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	미니어묵탕⑤&유산균음료②	핫도그⑤⑥⑩⑱&우유②	(찐단호박)&②감귤쥬스	떠먹는요플레②&배	빵(크림빵)①②④⑥&우유②	
열량/단백질	646/30	610/22	607/28	603/31	611/35	489/22
날 짜	23	24	25	26(생일잔치)	27	28
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	감자야채죽	채소스틱당근&떠먹는요플레②	양송이스프	영양닭죽	두유⑤
점 심	백미밥	기장밥	백미밥	수수밥	백미밥	콩나물밥&양념장⑤⑥
	안매운육개장⑤⑥⑮	배추된장국⑤⑥	두부맑은국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯	감자맑은국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥
	두부양념조림⑤⑥	고등어구이⑤⑥	오삼불고기⑤⑥⑩	치킨까스⑤⑥⑮/허니소스⑤⑥	꽹잎돈불고기⑤⑥⑩	미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯
	애호박나물⑤⑨	청포묵김무침⑤⑥	참나물무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채당근볶음⑤⑥	(배추김치)⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	호빵①②④⑥&우유②	잔치국수⑤&유산균음료②	(찐감자)&식혜②	생일케이크&우유②	구운달걀①&샤인머스켓	
열량/단백질	601/26	606/22	640/19	603/37	640/21	489/20
날 짜	30	생일식단	견학식단			
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	해당일 오전간식 제공				
점 심	백미밥	수수밥				
	닭곰탕⑤⑥⑮	소고기미역국⑤⑥⑮				
	새우달걀찜①②	치킨까스⑤⑥⑮/허니소스⑤⑥	꼬마김밥			
	잔멸치크렌베리볶음⑤⑥	숙주나물⑤⑥	김밥(교사용)			
	배추김치⑨	깍두기⑨				
오후간식	가쓰오우동⑤⑥&요구르트	생일케이크&우유②				
열량/단백질	605/28	603/37				



원산지표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기	
	밥	죽	흑미	찹쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품 및 어육가공품										직원용 배추김치	
	오징어	고등어	삼치	가자미		핫도그	구운어묵	만두	생선까스	훈제오리	치킨까스	탕수육	함박스테이크		배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	미국산		국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	중국산

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 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.