# 2026년 11월 식단_중식형(1~2세)

시설명: 시립매홀어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜 | 2일 (월) | 3일 (화) | 4일 (수) | 5일 (목) | 6일 (금) 견학 | 7일 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량/단백질 | 398kcal/17g | 421kcal/18g | 433kcal/18g | 409kcal/16g | 404kcal/16g | 318kcal/10g |
| 오전간식 | 닭살양파죽⑮, 샤인머스캣(건강과일) | 미나리당근죽 | 흰살생선살오이죽, 샤인머스캣(건강과일) | 흑임자밤죽 | 두부애호박죽⑤, 단감 | 미숫가루⑤+우유② |
| 중 식 | 쌀밥<br>파래달걀국①<br>쇠고기배추조림<br>⑤⑥⑯<br>깻잎순볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>콩비짓국⑤<br>시래기순살찜닭⑤⑥⑮<br>팽이버섯나물<br>배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>맑은새우살국⑨<br>유부파프리카볶음<br>⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식<br>(떠먹는요구르트②) | 보리밥<br>맑은근댓국⑤⑥<br>돼지고기우엉조림<br>⑤⑥⑩<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>감잣국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>청경채된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>(구름반) | 양지쌀국수⑤⑥⑯<br>영양주먹밥⑤<br>배추김치⑨<br>후식(사과) |
| 오후간식 | 탕수육①⑤⑥⑩<br>+소스⑤⑥ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유② | 부추전⑤⑥ | 수제비⑥ | 유부초밥①⑤⑥ | ✿ |
| 날짜 | 9일 (월) | 10일 (화) | 11일 (수) | 12일 (목) | 13일 (금) 견학 | 14일 (토) |
| 열량/단백질 | 422kcal/16g | 452kcal/15g | 445kcal/15g | 425kcal/15g | 433kcal/17g | 276kcal/13g |
| 오전간식 | 콩가루달래죽⑤, 배(건강과일) | 양송이버섯수프②⑥ | 양송이버섯치즈죽②, 배(건강과일) | 쇠고기찹쌀죽⑯ | 양배추참깨죽, 배(건강과일) | 두유⑤ |
| 중 식 | 차조밥<br>맑은낙지국⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>얼갈이깨소스무침<br>⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은쑥갓국<br>오리불고기⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠고기양파볶음<br>⑤⑥⑯<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은건홍합국⑱<br>마파두부⑤⑥⑩<br>오이볶음⑤<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>닭고기채소국⑮<br>동그랑땡①⑤⑥⑩⑫<br>느타리버섯무침<br>깍두기⑨<br>(구름반) | 소보로비빔밥<br>①⑤⑥⑯<br>맑은시금칫국<br>배추김치⑨<br>후식<br>(짜먹는요구르트②) |
| 오후간식 | 로제소스스파게티<br>②⑤⑥⑫ | 삶은달걀①, 식혜 | 찐고구마, 우유② | 채소주먹밥⑤ | 카스테라①②⑤⑥, 우유② | ✿ |
| 날짜 | 16일 (월) | 17일 (화) | 18일 (수) | 19일 (목) | 20일 (금) 생일⑨ | 21일 (토) |
| 열량/단백질 | 434kcal/17g | 406kcal/16g | 441kcal/19g | 395kcal/16g | 353kcal/12g | 308kcal/12g |
| 오전간식 | 브로콜리당근죽, 배(건강과일) | 모둠채소죽 | 북어채시금치죽, 샤인머스캣(건강과일) | 닭살부추죽⑮ | 쇠고기우엉죽⑯, 샤인머스캣(건강과일) | 미숫가루⑤+우유② |
| 중 식 | 간장닭갈비덮밥<br>⑤⑥⑮<br>김칫국⑤⑥⑨<br>미나리콩나물무침⑤<br>깍두기⑨<br>후식<br>(떠먹는요구르트②) | 차조밥<br>맑은청경챗국<br>임연수데리야끼조림⑤⑥<br>들깨무나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>돼지고기사태조림<br>⑤⑥⑩<br>근대된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>양상추샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>궁중찜닭⑤⑥⑮<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | 새우살간장덮밥<br>⑤⑥⑨<br>맑은무채국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(귤) |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 물만두⑤⑥⑩ | 딸기잼+모닝빵①②⑤⑥<br>우유② | 감자메시② | 생일케이크①②⑤⑥ | ✿ |
| 날짜 | 23일 (월) | 24일 (화) | 25일 (수) | 26일 (목) | 27일 (금) 김장 | 28일 (토) |
| 열량/단백질 | 417kcal/15g | 436kcal/17g | 436kcal/17g | 413kcal/14g | 411kcal/15g | 265kcal/9g |
| 오전간식 | 근대된장죽⑤⑥, 배(건강과일) | 매생이채소죽 | 미나리파프리카죽, 배(건강과일) | 브로콜리쌀수프② | 흰살생선살양파죽, 사과 | 두유⑤ |
| 중 식 | 보리밥<br>닭가슴살미역국⑮<br>두부부침①⑤⑥<br>아욱된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은조갯살국⑱<br>닭고기장똑똑이⑤⑥⑮<br>얼갈이나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>맑은시래깃국⑤⑥<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑯<br>표고버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음<br>⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 김장하는 날 기장밥<br>애호박새우젓국⑤⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>시금치나물<br>김장김치⑨ | 우동⑤⑥<br>불고기주먹밥⑤⑥⑯<br>배추김치⑨<br>후식(단감) |
| 오후간식 | 단호박범벅①⑤, 우유② | 어묵잡채⑤⑥, 우유② | 돈육배추전⑤⑥⑩<br>어린이주스 | 식빵①②⑤ | 들깨칼국수⑥ | ✿ |
| 날짜 | 30일 (월) | 11/6일 견학⑧ | 11/13일 견학④ | | | |
| 열량/단백질 | 429kcal/17g | 345kcal/9g | 327kcal/10g | | | |
| 오전간식 | 단호박흑미죽, 오렌지 | 두부애호박죽⑤, 단감 | 양배추참깨죽, 배 | | | |
| 중 식 | 쌀밥<br>우거지탕국⑤⑥⑯<br>가자미구이⑤<br>봄동나물<br>깍두기⑨ | 채소볶음밥⑤⑥<br>동그랑땡<br>①⑤⑥⑩⑫⑮<br>(만1~만2세 견학) | 꼬마김밥①⑤<br>어묵볶음⑤⑥<br>(만1~만2세 견학) | | | |
| 오후간식 | 꿀호떡①②⑤⑥, 우유② | 후레쉬번①②⑤⑥ | 카스테라①②⑤⑥, 우유② | | | |

**식품 알레르기 유발식품 번호**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

이달의 식재료 : 배추

- 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!

| 원산지 표시 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지) | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | 수산물 | | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함) |
|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 고등어: 국내산 낙지: 국내산<br>동태명태: 러시아산 오징어: 국내산 | | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산 |
| 수입산인 경우 국가명 작성 | 쇠고기 *국내산쇠고기 경우 식육의 종류 작성 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. |
| | 국내산 ( 한우 ) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 2일 탕수육-돼지고기 국내산 닭고기 국내산 6일 13일 동그랑땡-돼지고기 국내산<br>25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산 |

시립매홀어린이집

# 2026년 11월 식단_석식형(1~2세)

시설명:시립매홀어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜 | 2일 (월) | 3일 (화) | 4일 (수) | 5일 (목) | 6일 (금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 열량/단백질 | 241kcal/11g | 258kcal/10g | 268kcal/11g | 257kcal/9g | 254kcal/12g |
| 석 식 | 보리밥<br>맑은아욱국⑤⑥<br>오징어채소볶음⑤⑥⑰<br>푸실리샐러드⑤⑥⑫<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>고구마닭갈비⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>맑은새송이버섯국⑤⑥<br>쇠고기부추볶음⑤⑥⑯<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>닭개장⑮<br>우유달걀찜①②<br>브로콜리볶음⑤<br>배추김치⑨ |
| 날짜 | 9일 (월) | 10일 (화) | 11일 (수) | 12일 (목) | 13일 (금) |
| 열량/단백질 | 274kcal/13g | 241kcal/10g | 249kcal/8g | 244kcal/11g | 244kcal/12g |
| 석 식 | 쇠고기무밥⑯<br>+양념장⑤⑥<br>열무된장국⑤⑥<br>표고버섯볶음⑤<br>배추김치⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 보리밥<br>맑은토란국⑤<br>동태살강정⑤⑥⑫<br>배추볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>돼지목살된장구이⑤⑥⑩<br>미나리나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>닭고기당근볶음⑤⑥⑮<br>참나물무침<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>북엇국<br>쇠고기파프리카잡채<br>⑤⑥⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 날짜 | 16일 (월) | 17일 (화) | 18일 (수) | 19일 (목) | 20일 (금) |
| 열량/단백질 | 241kcal/8g | 270kcal/10g | 251kcal/10g | 254kcal/14g | 248kcal/11g |
| 석 식 | 기장밥<br>맑은단호박국<br>미트볼간장조림⑤⑥⑩⑮<br>시래기나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>쑥갓된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>미역줄기볶음⑤<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>주꾸미연포국⑤⑥<br>두부스테이크①⑤⑥<br>+소스⑤⑥⑫<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>맑은대구살국<br>돈육찹쌀구이⑤⑥⑩<br>시금치깨소스무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>콩나물국⑤<br>닭고기채소볶음⑤⑥⑮<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 날짜 | 23일 (월) | 24일 (화) | 25일 (수) | 26일 (목) | 27일 (금) |
| 열량/단백질 | 274kcal/13g | 258kcal/11g | 246kcal/10g | 242kcal/11g | 255kcal/13g |
| 석 식 | 쌀밥<br>백짬뽕국⑤⑰<br>쇠고기오이볶음⑤⑥⑯<br>청포묵미나리무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>곤드레된장국⑤⑥<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫<br>콘슬로우샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>고사리달걀국①<br>청경채나물<br>배추김치⑨<br>후식(배) | 보리밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>삼치엿장조림⑤⑥<br>근대나물<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>매실소스닭살구이<br>⑤⑥⑮<br>양배추무침<br>배추김치⑨ |
| 날짜 | 30일 (월) | 식품 알레르기 유발식품 번호 | | | |
| 열량/단백질 | 249kcal/11g | | | | |
| 석 식 | 차조밥<br>맑은숙주국<br>닭고기당면찜⑤⑥⑮<br>브로콜리들깨무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지) | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | 수산물 | | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함) |
|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 동태·명태: 러시아산<br>오징어: 국내산 주꾸미: 국내산 | | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산 |
| 수입산인 경우 국가명 작성 | 쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. |
| | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 16일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산 |