2026년 11월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

시설명: 한솔키즈 어린이집

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
열량/단백질	413kcal/15g	421kcal/18g	454kcal/20g	409kcal/16g	414kcal/17g
오전간식	닭살양파죽⑮	미나리당근죽	제철과일(오렌지)	흑임자밤죽	두부애호박죽⑤
중 식	쌀밥 파래달걀국① ★쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박	제철과일(키위)	부추전⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	제철과일 (배)
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
열량/단백질	405kcal/16g	458kcal/16g	415kcal/15g	425kcal/15g	437kcal/18g
오전간식	콩가루달래죽⑤	바지락감자죽⑱	떠먹는요구르트②	쇠고기찹쌀죽⑯	양배추참깨죽
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	현장학습 부락산 -김밥- 	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드① 치킨.케익① ②⑤⑥ 백김치⑨ 	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩,	제철과일(멜론)	카스테라①②⑤⑥, 우유②	채소주먹밥⑤	제철과일(단감)
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
열량/단백질	424kcal/18g	417kcal/17g	426kcal/19g	421kcal/16g	404kcal/16g
오전간식	브로콜리당근죽	모둠채소죽	제철과일(파인애플)	닭살부추죽⑮	쇠고기우엉죽⑯
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	현장학습 귤 농장 -김밥- 	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	롤유부초밥①⑤⑥	제철과일 (샤인머스캣)	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	감자메시②	제철과일(사과)
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
열량/단백질	436kcal/15g	411kcal/15g	400kcal/18g	413kcal/17g	395kcal/17g
오전간식	단호박흑미죽	흰살생선살양파죽	떠먹는요구르트②	검은콩연근죽⑤	매생이채소죽
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	제철과일 (귤)	★돈육배추전⑤⑥⑩	찰보리빵①②⑤	제철과일(바나나)
날짜	30일 (월)				
열량/단백질	410kcal/14g				
오전간식	근대된장죽⑤⑥				
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨				
오후간식	찐고구마, 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 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 노르웨이산 낙지: 국내산 동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산 25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

2026년 11월 식단_오전간식죽식형(3~5세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

시설명: 한솔키즈 어린이집

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
열량/단백질	635kcal/23g	613kcal/26g	650kcal/28g	629kcal/25g	602kcal/24g
오전간식	닭살양파죽⑮	미나리당근죽	제철과일(오렌지)	흑임자밤죽	두부애호박죽⑤
중 식	쌀밥 파래달걀국① 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박	제철과일(키위)	부추전⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	제철과일 (배)

날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
열량/단백질	623kcal/25g	649kcal/24g	639kcal/23g	654kcal/23g	637kcal/26g
오전간식	콩가루달래죽⑤	바지락감자죽⑱	떠먹는요구르트②	쇠고기찹쌀죽⑯	양배추참깨죽
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	현장학습 부락산 -김밥- 	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드① 치킨.케익① ②⑤⑥ 백김치⑨ 	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩,	제철과일(멜론)	카스테라①②⑤⑥, 우유②	채소주먹밥⑤	제철과일(단감)

날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
열량/단백질	604kcal/25g	607kcal/24g	621kcal/28g	648kcal/25g	622kcal/25g
오전간식	브로콜리당근죽	모둠채소죽	제철과일(파인애플)	닭살부추죽⑮	쇠고기우엉죽⑯
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	현장학습 귤 농장 -김밥- 	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	롤유부초밥①⑤⑥	제철과일 (샤인머스캣)	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	감자메시②	제철과일(사과)

날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
열량/단백질	635kcal/22g	632kcal/23g	615kcal/27g	635kcal/26g	608kcal/25g
오전간식	단호박흑미죽	흰살생선살양파죽	떠먹는요구르트②	검은콩연근죽⑤	매생이채소죽
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	제철과일 (귤)	돈육배추전⑤⑥⑩	찰보리빵①②⑤	제철과일(바나나)

날짜	30일 (월)
열량/단백질	631kcal/22g
오전간식	근대된장죽⑤⑥
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 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 수입산인 경우	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 노르웨이산 낙지: 국내산 동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품