2026년 11월 건강식단 - 죽식형B(오전과일)

(만1세~만2세,만3세~만5세 영아는 잘게 잘라서 제공됩니다)

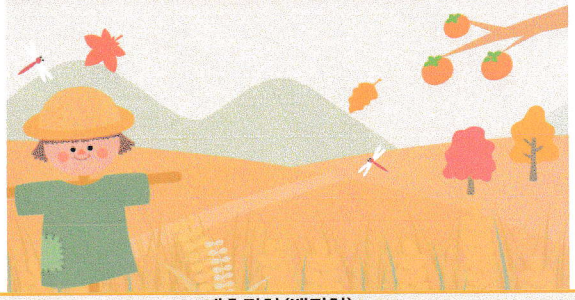
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	⭐브로콜리죽+⭐배	전복죽⑱	타락죽② +파프리카스틱[⭐사과]	크림수프②⑥	연근죽+바나나
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤	쌀밥/홍시깍두기[백김치] ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 김자반⑤	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ ⭐새송이버섯시금치나물	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ *애호박들깨볶음⑤	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	찐(군)단호박+우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ [찐(군)고구마] +옥수수차	채소전①⑤⑥+결명자차	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	537/21	452/19	412/18	433/16	553/21
원산지 표시	★쇠고기국내산한우	전복:국내산 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	장국죽⑤⑥⑯+⭐단감	얼갈이죽	병아리콩죽⑤+키위	대구살죽	⭐당근죽+⭐귤
점심	쌀밥/백김치 ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쌀밥/백김치 단호박된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ ⭐무들깨찜⑤⑨	쌀밥/⭐사과깍두기[백김치] ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ [돼지고기함박스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱] ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥
오후간식	찐(군)고구마+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	치즈주먹밥②[찐(군)감자] +보리차	구운달걀①[삶은달걀①] +⭐유자차	카스텔라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	551/20	519/23	500/17	406/19	517/22
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우 오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	새우살채소죽⑨+바나나	녹두죽	단팥죽⑤ +⭐당근스틱[⭐배]	⭐무수프②	닭살죽⑮+⭐단감
점심	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ ⭐시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 유부된장국⑤⑥ ⭐삼치구이⑤ 연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 ⭐들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 근대나물⑤⑥
오후간식	찐(군)단호박+우유②	팬케이크①②⑤⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥ [찐(군)고구마] +작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	505/22	536/23	439/20	454/17	546/20
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		★쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산 ★쇠고기:국내산한우
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	누룽지죽+⭐귤	미역죽	달걀죽①+⭐사과	밤죽	쇠고기우엉죽⑯+⭐배
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑯ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 구운가지무침⑤⑥	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ [양송이버섯볶음⑤]	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 오이무침
오후간식	찐(군)고구마+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	~~유부초밥⑤⑥⑱~~[찐(군)감자] +둥굴레차	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	찐(군)단호박+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	552/18	427/21	430/17	502/23	488/23
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 오징어:국내산	돼지고기:국내산 ★쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산	★쇠고기:국내산한우
날짜	30				
오전간식	가지죽+⭐단감				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ ⭐청경채나물⑤⑥				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ +우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	507/20				
원산지 표시	오리고기:국내산				

★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)'

※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.



⭐11월의 제철식품

단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	5일	애호박들깨볶음	나트륨 44mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 106mg
저당 메뉴	24일	달지않은소불고기	당 2g

* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시

★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시
예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

식품알레르기 유발물질 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.