2026년 11월 건강식단 - 죽식형B(오후과일)
<0~2세>-동화어린이집

어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

날짜	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	청경채닭가슴살죽	전복죽⑱	타락죽②	크림수프②⑥	순두부죽⑤	
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 블루베리그릭요거트②	찰흑미밥/홍시깍두기 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 우엉조림⑤⑥ 사과	닭살자장밥①⑤⑥⑮⑯⑱ 백김치 두부청국장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 요구르트②	찹쌀밥/홍시깍두기 맑은육개장⑤⑥⑯ 고등어간장조림⑤⑥⑦ *애호박들깨볶음⑤ 물만두	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥	♡
오후간식	단호박튀김+우유②	소보로빵+우유②	샤인머스캣+우유②	채소전①⑤⑥+결명자차	바나나+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	496/21	522/20	487/20	542/21	460/19	
원산지 표시	닭고기: 국내산 ★쇠고기: 국내산 한우	찰흑미: 국내산 전복: 국내산 돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	찹쌀: 국내산 ★쇠고기: 국내산 한우 고등어: 국내산	두부(콩): 국내산	
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	쇠고기장국죽⑤⑥⑯	사골얼갈이죽⑯	병아리콩죽⑤	북어영양죽①⑤⑥	당근죽	
점심	쌀밥/백김치 두부된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥ 연근조림⑤⑥	찰보리밥/홍시깍두기 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 생선가스①⑤⑥ 취나물무침 김자반⑤	쇠고기잡채밥⑤⑥⑯ 백김치 단호박된장국⑤⑥ 무들깨쩜⑤⑨ 애플망고주스	찰기장밥/홍시깍두기 양배추맑은국⑤⑥ 수제돼지고기함박스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 감자조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 플레인베이글①②⑤⑥ +우유②	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 훈제오리고기구이 가지나물⑤⑥ 감귤	♡
오후간식	찐고구마+우유②	구운달걀①+유자차	배+떠먹는요구르트②	키위&휑거스틱빵①②⑤⑥ +우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	508/18	433/23	488/17	459/17	504/18	
원산지 표시	★쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산 오징어: 국내산	쇠고기(사골): 국내산 닭고기: 국내산 대구살: 러시아산	★쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	새우살채소죽⑨	쇠고기시금치죽⑤⑥⑯	단팥죽⑤	무수프②	닭살죽⑮	
점심	쌀밥/백김치 감자미역국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥	찰흑미밥/홍시깍두기 콩나물국⑤ *닭가슴살장조림⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤ 파인애플	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 백김치 유부된장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 짜먹는요구르트②	율무밥/홍시깍두기 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨ 김구이	쌀밥/백김치 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 근대나물⑤⑥ 연근부각⑤	♡
오후간식	바나나+우유②	팬케이크①②⑤⑥+우유②	샤인머스캣+우유②	잔치국수①⑤⑥	배&미니미들렌⑪②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	460/21	481/20	495/20	442/17	502/17	
원산지 표시	돼지고기: 국내산	찰흑미: 국내산 ★쇠고기: 국내산 한우 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산 ★쇠고기: 국내산 한우	
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	누룽지죽	연어살죽	달걀죽①	쇠고기우엉죽⑯	단호박죽	
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리양파볶음⑤⑥⑱ 부드러운진미채조림⑪⑤⑥⑰	수수밥/홍시깍두기 맑은무챗국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑯ 취나물들기름무침⑤⑥ 감귤	백김치 해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 꼬마주먹밥 맛살채소볶음①⑤⑥⑧⑱ 플럼주스	찰보리밥/홍시깍두기 어묵국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤ 스트링치즈②	쌀밥/백김치 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 숙주나물 요구르트②	♡
오후간식	찐감자&라이스칩+우유②	부추전⑤⑥+매실차	배&미니약과①②⑤⑥ +우유②	시금치크림파스타②⑥⑨	망고&생일케익①②⑤⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	507/20	424/17	486/16	495/23	526/18	
원산지 표시	두부(콩): 국내산 오징어(진미채): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	오징어: 국내산 새우: 러시아산	★쇠고기: 국내산 한우 닭고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산	
날짜	30					
오전간식	잔멸치가지죽					
점심	쌀밥/백김치 오징어두부국⑤⑥⑰ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 맛밤	★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)'				
오후간식	사과&옥수수식빵+보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	441/18					
원산지 표시	오징어: 국내산 두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산					



11월의 제철식품

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

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날짜		메뉴	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), 잡곡 밥, 죽, 누룽지	국내산	배추김치(백김치), 깍두기(무) 배추	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 표시**는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.

어린이·사회복지급식관리지원센터 인증

감수 확인

- 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴
- 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴

※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.