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

11월 혼합형 식단표
(영아 1~2세, 유아 3~5세)

(설성)어린이집
발행일: 2026. 10. 15. (목)
영양사: 김솔미, 유소정

*식단은 영아기준으로 작성되었으며 유아는 영아 섭취 열량의 150 % 내외로 제공됩니다

* 열량 및 단백질 단위 : Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	단감, 치즈②⑤	가지죽	샤인머스켓, 플레인요거트②	달걀죽①	바나나, 치즈②⑤	귤, 두유⑤
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 백김치⑨	깍두기섞음밥⑤⑨⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 오징어숙회⑰ 백김치⑨
오후간식	고구마버무리,요구르트②	삶은달걀①, 우유②	참치주먹밥⑤,장국	연근전⑤⑥, 우유②	머핀①②⑤⑥,블루베리쥬스	
열량/단백질	437/16	484/24	422/20	410/18	388/16	267/13
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배, 치즈②⑤	강낭콩죽⑤	토마토⑫, 플레인요거트②	느타리버섯죽	사과, 치즈②⑤	홍시, 두유⑤
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 백김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 명엽채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑨ 닭살크림소스조림②⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐감자, 우유②	달걀보트①⑤	닭가슴살샐러드②⑮, 우유②	팡스트빵①②⑤⑥,요거티임②	
열량/단백질	398/17	401/16	289/16	393/19	413/18	328/15
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	귤, 치즈②⑤	낙지죽⑥	배, 플레인요거트②	시금치죽	샤인머스켓, 치즈②⑤	단감, 두유⑤
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	파래새우살전①⑤⑥⑨,포도쥬스	단호박찜, 우유②	어묵탕⑤⑥	바나나요거트범벅②	밤식빵①②④⑤⑥⑯,우유②	
열량/단백질	343/20	402/18	364/15	377/18	392/16	296/11
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	사과, 치즈②⑤	들깨연두부죽⑤	귤, 플레인요거트②	대구살당근죽⑤	홍시, 치즈②⑤	배, 두유⑤
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 콩비지백탕⑤⑩ 닭살단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱,요구르트②	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥,장국	사과코울슬로샌드우치①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①,사과쥬스	
열량/단백질	375/16	424/16	445/19	483/19	379/24	314/12
요일	30일(월)					
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤					
중식	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨					
오후간식	감말랭이, 미숫가루②⑤					
열량/단백질	471/19					



※ '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.

※ 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루				
	국내산	콩:국내산/두부:국내,수입산	국내산	국내산	국-한우/불고기-한우or호주산	국내산	국내산	국내산

수산물							
고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어(참치)	전복	낙지
국내산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	국내산	원양산

식육·어육가공품					
함박스테이크		훈제오리찜	미트볼구이		탕수육
소: 수입산	돼지: 국내산	오리: 국내산	소: 수입산	돼지: 국내산	돼지: 국내산

알레르기 유발식품	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.