이천시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

# 11월 식단표

작은별어린이집

영양사 : 유소정, 김솔미, 김연경

* 열량/단백질/칼슘 단위 : Kcal/g/mg

| 요일 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 황태죽⑤ | 가지죽 | 제철과일 | 달걀죽① | 플레인요거트② |
| 중식 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>얼갈이나물<br>백김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>갈비탕⑯<br>맛살어묵호박볶음⑤⑥⑨<br>건파래자반⑤<br>백김치⑨ | 백미밥<br>순두부백탕⑤⑨⑱<br>찜닭⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>콩가루배춧국⑤<br>돈육채볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>맑은육개장⑤⑥⑯<br>두부두루치기⑤⑥<br>감자볶음⑤<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 사과잼샌드위치①②⑤⑥<br>,요구르트② | 우동①⑤⑥, 우유② | 참치주먹밥⑤,우유② | 삶은계란①, 우유② | 소보로빵①②⑤⑥,요구르트② |
| 열량/단백질/칼슘 | 412/22/88 | 387/19/76 | 391/18/87 | 402/20/77 | 3882/20/86 |
| 요일 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) |
| 오전간식 | 브로콜리죽 | 시금치야채죽⑤ | 제철과일 | 양송이버섯죽 | 플레인요거트② |
| 중식 | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>훈제오리찜②⑤⑥⑬<br>우엉조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>순살코다리조림⑤⑥<br>양배추나물<br>백김치⑨ | 백미밥<br>홍합미역국⑤⑥<br>돼지고기숙주볶음①⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>두부조림⑤⑥<br>오이무침<br>백김치⑨ | 백미밥<br>만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱<br>달걀찜①<br>진미채무침⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥, 요구르트② | 찐감자,우유② | 식빵①②⑤⑥,잼,우유② | 과일푸딩,우유② | 단팥빵①②⑤⑥,요구르트② |
| 열량/단백질/칼슘 | 376/20/93 | 414/20/89 | 412/19/92 | 392/19/101 | 377/20/86 |
| 요일 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
| 오전간식 | 새우살야채죽⑥ | 쇠고기무죽⑯ | 제철과일 | 시금치죽 | 플레인요거트② |
| 중식 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이⑤⑥⑫<br>김구이<br>백김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>견과류잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>배추당면국⑤⑥<br>소갈비찜⑤⑥⑯<br>새송이버섯볶음⑤<br>백김치⑨ | 백미밥<br>유부쑥갓국⑤<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>무나물<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥,잼,요구르트② | 씨리얼⑤⑥,우유② | 어묵탕⑤⑥,우유② | 만두찜①⑤⑥⑩,우유② | 카스테라①②④⑤⑥⑯,요구르트② |
| 열량/단백질/칼슘 | 378/19/97 | 383/20/97 | 401/18/105 | 388/20/89 | 387/18/109 |
| 요일 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) |
| 오전간식 | 아욱된장죽⑤⑥ | 들깨연두부죽⑤ | 제철과일 | 대구살당근죽⑤ | 플레인요거트② |
| 중식 | 백미밥<br>돈목살우거지국⑤⑥⑩<br>스크램블에그①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살이면수조림⑤⑥⑦<br>청포묵무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>미트볼구이⑤⑥⑩⑯<br>콩나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>순두부찌개⑤⑨⑩<br>닭살단호박구이⑤⑮<br>깻잎순나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>짬뽕국⑤⑰⑱<br>탕수육⑤⑥⑩<br>맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 간장떡볶이⑤⑥,요구르트② | 찐고구마.우유② | 꿀호떡①②⑤⑥⑮,우유② | 잔치국수①⑤⑥,우유② | 롤케이크①②⑤⑥,요구르트② |
| 열량/단백질/칼슘 | 378/19/135 | 402/21/92 | 414/21/101 | 375/19/81 | 420/21/86 |
| 요일 | 30일(월) | | | | |
| 오전간식 | 애호박죽 | | | | |
| 중식 | 백미밥<br>떡국⑤⑥<br>순살삼치유자청조림⑤⑥<br>숙주나물무침⑤<br>백김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥, 요구르트② | | | | |
| 열량/단백질/칼슘 | 376/20/87 | | | | |

※ '노란색 메뉴'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 다른 듯 닮은 두가지 식재료의 효능을 알아보고 섭취해 봄으로써 편식을 예방하고 식재료와 친숙해질 수 있도록 하고자 합니다. 매월 가지각색 식재료를 주제로 한 효능, 레시피, 활동지가 식단과 함께 제공됩니다.

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

※ 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 메뉴를 50% 이내로 변경하여 사용할 수 있습니다.

<식단의견 QR>

| 원산지 표시 | 쌀(밥,죽,누룽지) | 콩(두부류,콩국수,콩비지) | 배추김치 | | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 배추 | 고춧가루 | (한우/젖소/육우) | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내(한우)산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | | | | 식육·어육가공품 | | |
| | 고등어 | 명태 | 갈치 | 오징어 | 주꾸미 | 다랑어(참치) | 낙지 | 전복 | 함박스테이크 | 미트볼 | |
| | 노르웨이산 | 러시아산 | 모르코산 | 페루산 | 베트남산 | 원양산 | 중국산 | 국내산 | 돼지:국내산,소:국내산 | 돼지:국산 | |

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

2026년
11월
가정통신문

Recipe #11

# 돼지고기숙주덮밥





## 재료

가다랑어포 3g, 돼지고기 30g, 양파 10g, 표고버섯 3g, 팽이버섯 3g, 쪽파 1g, 달걀 10g, 쌀 50g, 숙주 15g, 소금 0.1g, 후춧가루 0.1g, 다시마 1g, 저염간장 1g, 물 30ml

## 만드는 방법



01 다시마 우린 물에 가다랑어포를 넣고 10분간 담갔다가 체에 거르고, 쌀로 밥을 짓는다.



02 돼지고기는 소금과 후춧가루로 밑간을 한 뒤 굽는다.



03 양파, 표고버섯, 팽이버섯은 채 썰고, 쪽파는 버섯 길이로 썬다.



04 육수에 저염간장을 넣어 한소끔 끓이다가 양파와 버섯을 넣고 끓인다.



05 다시 한 번 끓어오르면 쪽파와 달걀을 고루 풀어 넣고 젓지 말고 그대로 끓인다.



06 그릇에 밥을 담고, 돼지고기와 숙주를 올린 뒤 뜨거운 육수를 부어 마무리한다.

TiP. 다시마와 가다랑어포로 만든 육수를 사용하여 소금 사용량은 줄이고 맛은 살린다.

TiP. 쌀은 깨끗이 헹궈 물에 30분 동안 불린 뒤 냄비에 넣고 밥물을 맞춰 15분간 밥을 조리한다.

TiP. 부추, 꽈리고추와 같은 채소를 더해도 좋다.

[출처] 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 XI

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

2026년
11월
활동지

Recipe #11 돼지고기숙주덮밥

# 색칠하기

돼지고기숙주덮밥 요리를 색칠해봐요.





