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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 우유6회형
기 관 명	낙원어린이집
발 행 일	2026. 10. 20.
영 양 사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)★일품 Day	5(목)	6(금)
오전간식	배/우유②	사인머스켓/호상요구르트②	키위/우유②	사인머스켓/우유②	파인애플/우유②
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무른우엉조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑭⑯ 쌀밥½/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 아욱나물⑤⑥
오후간식	채소전①⑤⑥/사과주스	step1닭살배추죽⑩	도넛①②⑤⑥/둥굴레차	김가루주먹밥/액상요구르트②	찐감자/매실차
열량/단백질	455.5/17.9	447.7/20.2	416/13.1	465.7/19.2	428.2/18.1
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13(금)계절식단
오전간식	사과/우유②	배/호상요구르트②	바나나/우유②	배/우유②	귤/우유②
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 흰살생선구 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	수수밥/깍두기⑨ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥⑮/ 액상요구르트②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑭⑱	만두탕수①②⑤⑥⑩⑭⑮/ 사과주스	크림리조또 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱/옥수수차	찐고구마/유자차
열량/단백질	407.8/16.4	440.6/21.2	478.9/25.3	478.3/20	428.4/14.8
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)
오전간식	키위/우유②	사인머스켓/호상요구르트②	배/우유②	배/우유②	단감/우유②
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	차조밥/깍두기⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은숙주국 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 계맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱ 무른잔멸치볶음
오후간식	유부초밥⑤⑥/ 액상요구르트②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	호빵②⑤⑥/보리차	두부면전지국수⑤⑥	찐단호박/매실차
열량/단백질	474.3/21.5	418.8/19.1	384.3/13.4	407.6/22.3	421.1/19.4
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단
오전간식	귤/우유②		바나나/우유②	배/우유②	사과/우유②
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물		다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑭⑱ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추쌈 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기잡스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑮ 액상요구르트②		로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱	삶은달걀(구운달걀)①/식혜	후레쉬번①②⑤⑥/둥굴레차
열량/단백질	392.6/16.3		437.6/13.8	471.4/20.5	407.9/15.1
일자/요일	30(월)	★Birthday식단	[11월 제철 식재료]		
오전간식	단감/우유②	• 오후 간식만 식단 적용	배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치		
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑭	(오전간식) 케이크①②⑤⑥/ 액상요구르트②			
오후간식	고구마범벅②/ 액상요구르트②	• 11/3 풀입반 • 11/20 일세반 • 11/26 나무반 • 11/27 풀일반, 나무반			
열량/단백질	387/15.4	453.5/16.1			

★ 푸드브릿지란?

같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.
step 1 : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 집하기
step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기

이달의 주인공은 ' 배추 ' 입니다.

원 산 지 표 시

쌀(백미,찹쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
							두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	외국산	국가명( )										

수산물		수산물가공품		식육가공품			
고등어	동태(명태)	어묵	맛살(게살)	함박스테이크	돈육완자전	햄	훈제오리
노르웨이산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산

낙 원 어 린 이 집

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

11월 식단표

세부유형	만3-5세 오전간식 우유6회형
기 관 명	낙원어린이집
발 행 일	2026. 10. 20.
영 양 사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

(식품 알레르기 유발물질 표기)

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)★임품 Day	5(목)	6(금)
오전간식	배/우유②	샤인머스캣/호상요구르트②	키위/우유②	샤인머스캣/우유②	파인애플/우유②
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 쌀밥½/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 아욱나물⑤⑥
오후간식	채소전①⑤⑥/사과주스	step1닭살배추죽⑮	도넛①②⑤⑥/둥굴레차	김가루주먹밥/액상요구르트②	찐감자/매실차
열량/단백질	665.8/25.9	618.8/27.7	605/18.5	646.5/26.3	623.9/26.3
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★임품 Day	12(목)저함소식단	13(금)제철식단
오전간식	사과/우유②	배/호상요구르트②	바나나/우유②	배/우유②	귤/우유②
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	수수밥/깍두기⑨ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥⑯/ 액상요구르트②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑯⑮	만두탕수①②⑤⑥⑩⑭⑯/ 사과주스	크림리조또 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱/옥수수차	찐고구마/유자차
열량/단백질	592.3/23.6	607.8/29.3	699.8/37.1	665.9/27.4	624/21.2
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★임품 Day	19(목)	20(금)
오전간식	키위/우유②	샤인머스캣/호상요구르트②	배/우유②	배/우유②	단감/우유②
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	차조밥/깍두기⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑭ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은숙주국 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 계맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑯ 잔멸치볶음
오후간식	유부초밥⑤⑥/ 액상요구르트②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑯	호빵②⑤⑥/보리차	두부면잔치국수⑤⑥	찐단호박/매실차
열량/단백질	694.1/31.3	574.3/26	556.2/19	557/31	612.9/28.3
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★임품 Day	26(목)	27(금)전통식단
오전간식	귤/우유②		바나나/우유②	배/우유②	사과/우유②
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물		다진쇠고기버섯밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑮⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추쌈 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기잡스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 청경채나물⑤⑥
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑯ 액상요구르트②		로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱	삶은달걀(구운달걀)①/식혜	후레쉬번①②⑤⑥/둥굴레차
열량/단백질	569.1/23.4		638.3/19.6	655.2/28.2	592.5/21.5
일자/요일	30(월)	★Birthday식단	[11월 제철 식재료]	★ 푸드브릿지란?	
오전간식	단감/우유②	• 오후 간식만 식단 적용	배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.	
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯	(오전간식) 케이크①②⑤⑥ 액상요구르트②		step 1 : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기	
오후간식	고구마범벅②/ 액상요구르트②	• 11/3 돌잔반 • 11/20 입체반 • 11/26 나무반 • 11/27 돌잔반, 나무반		이달의 주인공은 ' 배추 ' 입니다.	
열량/단백질	560.5/22.1	662.6/23.1			

원 산 지 표 시

쌀(백미,잡쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
	국내산	국내산	한우				두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
		외국산	국가명( )	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		수산물가공품		식육가공품			
고등어	동태(명태)	어묵	맛살(게살)	함박스테이크	돈육완자전	햄	훈제오리
노르웨이산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산

국공립 낙원어린이집