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

11월 식단표

세부유형	만3-5세 오전간식 죽2회형
기 관 명	참마을어린이집
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	step1닭살배추죽⑮	샤인머스켓	양배추죽	파인애플
점 심	현미밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑯ 우엉조림⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 현미밥/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	현미밥/깍두기⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥
오후간식	채소전①⑤⑥	파프리카잡채⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	삶은달걀(구운달걀)①/우유②	찐감자/우유②
열량/단백질	560.1/23.7	594.9/22.3	602.1/18	593.7/27.9	584.1/26.3
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13(금)제철식단
오전간식	사과	새우살죽⑨	배	크림스프②⑤⑥⑮⑯	귤
점 심	현미밥/배추김치⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	현미밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 현미밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	현미밥/깍두기⑨ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥⑯/우유②	씨리얼⑤⑥(통밀빵①②⑤⑥)/우유②	물만두①②⑤⑥⑩⑯⑱	호상요구르트②	찐고구마/매실차
열량/단백질	595.2/23.8	699.5/29.5	606/37.6	526.5/24.1	578.7/18.1
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)
오전간식	키위	갈은옥수수죽	샤인머스켓	순두부죽⑤	단감
점 심	현미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	현미밥/배추김치⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯⑱ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은콩나물국⑤ 양상추샐러드② 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 게맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	현미밥/깍두기⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱ 잔멸치볶음
오후간식	유부초밥⑤⑥	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	호빵②⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단호박튀김②⑤⑥/우유②
열량/단백질	638.2/29.3	551.6/22.8	569.6/19.3	668.4/27.6	613.8/27
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단
오전간식	귤	당근참깨죽	배	누룽지죽	사과
점 심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	현미밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 팝콘치킨①②⑤⑥⑮⑯ 청경채나물⑤⑥
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑯/우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	삶은달걀(구운달걀)⑦우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	569.1/23.4	623.4/23	524/16	659.3/27	629.9/20.7
일자/요일	30(월)				
오전간식	단감				
점 심	현미밥/배추김치⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯				
오후간식	고구마튀김②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	605.8/22.5				

[11월 제철 식재료]

배추, 시금치, 귤, 유자, 홍합, 삼치



★ 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 접하기

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/육우/젖소	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산
	외국산	국가명( )									

수산물		수산물가공품		식육가공품				
고등어	동태(명태)	어묵	맛살(게살)	함박스테이크	팝콘치킨	햄	훈제오리	떡갈비
노르웨이산	러시아산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 죽2회형
기 관 명	참마을어린이집/유치원
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	step1닭살배추죽⑮	샤인머스켓	양배추죽	파인애플
점 심	현미밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑯ 무른우엉조림⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 현미밥/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	현미밥/깍두기⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥
오후간식	채소전①⑤⑥	파프리카잡채⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	찐감자/우유②
열량/단백질	364.1/15.4	386.7/14.5	414.1/12.8	408.7/19.2	402.4/18.2
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13(금)제철식단
오전간식	사과	새우살죽⑨	배	크림스프②⑤⑥⑮⑯	귤
점 심	현미밥/배추김치⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	현미밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 현미밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	현미밥/깍두기⑨ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥⑯/우유②	씨리얼⑤⑥ /우유②	물만두①②⑤⑥⑩⑯⑱	호상요구르트②	찐고구마/매실차
열량/단백질	409.6/16.6	478.2/20.3	393.9/24.4	373.4/17.5	376.2/11.8
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)
오전간식	키위	갈은옥수수죽	샤인머스켓	순두부죽⑤	단감
점 심	현미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	현미밥/배추김치⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯⑱ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은콩나물국⑤ 양상추샐러드② 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 게맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	현미밥/깍두기⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱ 무른잔멸치볶음
오후간식	유부초밥⑤⑥	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	호빵②⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단호박튀김②⑤⑥/우유②
열량/단백질	414.8/19.1	358.5/14.8	407.5/13.6	457.2/19	421.7/18.6
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단
오전간식	귤	당근참깨죽	배	누룽지죽	사과
점 심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	현미밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 무른연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 팝콘치킨①②⑤⑥⑮⑯ 청경채나물⑤⑥
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑯ /우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	토마토스파게티②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱	삶은달걀①/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	392.6/16.3	405.2/14.9	340.6/10.4	451.3/18.6	432.2/14.5
일자/요일	30(월)				
오전간식	단감				
점 심	현미밥/배추김치⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯				
오후간식	고구마튀김②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질	416.5/15.7				

[11월 제철 식재료]
배추, 시금치,귤, 유자, 홍합, 삼치



★ 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 접하기
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	
	국내산	한우/육우/젖소	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
국내산	외국산	국가명( )				외국산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산

수산물		수산물가공품		식육가공품				
고등어	동태(명태)	어묵	맛살(게살)	함박스테이크	팝콘치킨	햄	훈제오리	떡갈비
노르웨이산	러시아산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함