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

11월 식단표

세부유형	만3-5세 일반형
기 관 명	햇병아리 어린이집
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)	5(목)	6(금)
오전간식	샤인머스캣	유기농우유②	방울토마토⑫	배	귤
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이나물	돈까스①②⑤⑥⑩⑮⑯ 두부된장국⑤⑥ 양상추토마토샐러드②⑫ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살당면찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 양배추나물⑤⑥
오후간식	딸기잼바른식빵①②⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥	찐감자	김가루주먹밥	만쥬①②⑤⑥
열량/단백질	601/22.8	592.1/22	604/18.5	654/29.9	579.9/26.2
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배	유기농우유②	바나나	사과	귤
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기애호박국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 콩나물북어국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	수수밥/배추김치⑨ 들깨감자미역국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 마늘단무지무침
오후간식	핫케이크①②⑤⑥	찐고구마	군만두①②⑤⑥⑩⑯⑱	김가루주먹밥	기정떡
열량/단백질	592.3/23.6	694/28.3	659.8/36.7	624.9/26.4	559.3/18.1
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	샤인머스캣	유기농우유②	배	사과	단감
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 새우달걀국①⑤⑥⑨ 당면닭볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤	차조밥/배추김치⑨ 호박새우젓순두부국⑤⑨ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 콩나물어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 유부된장국⑤⑥ 마늘단무지무침 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 달걀찜①	배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 마파두부덮밥⑤⑥⑨⑩⑱ 잔멸치볶음
오후간식	유부초밥⑤⑥	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	호빵①②⑤⑥	유기농발효빵⑥	찰보리빵①②⑤⑥
열량/단백질	583.1/22.1	562.6/21.9	556.2/19	647.9/32.7	568.9/28.2
일자/요일	23(월)소방대피훈련	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	유기농우유②	바나나	누룽지죽	사과
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무생채	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치구이⑤ 김구이	다진쇠고기애호박비빔밥 ①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 연근구이⑤/배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리양파구이 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	배추김치⑨ 콩나물국⑤ 깻잎어묵김밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑱
오후간식	어묵떡볶이①②⑤⑥⑧⑨⑱	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	딸기잼바른식빵①②⑤⑥	유기농발효빵⑥
열량/단백질	569.1/23.4	623.4/25.7	584.1/16.3	625/20	430.3/13.8
일자/요일	30(월)				
오전간식	단감				
점 심	쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯				
오후간식	찐고구마				
열량/단백질	532.2/18.9				

[11월 제철 식재료]

배추, 시금치, 굴, 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	국내산	한우/육우/젖소	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
	외국산	국가명(호주)				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 일반형
기 관 명	햇병아리 어린이집
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)	5(목)	6(금)
오전간식	샤인머스캣	유기농우유②	방울토마토⑫	배	귤
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무른우엉조림⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이나물	돈까스①②⑤⑥⑩⑮⑯ 두부된장국⑤⑥ 양상추토마토샐러드②⑫ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살당면찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 양배추나물⑤⑥
오후간식	딸기잼바른식빵①②⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥	찐감자	김가루주먹밥	만쥬①②⑤⑥
열량/단백질	601/22.8	592.1/22	604/18.5	654/29.9	579.9/26.2
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배	유기농우유②	바나나	사과	귤
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기애호박국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 콩나물북어국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	수수밥/배추김치⑨ 들깨감자미역국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 마늘단무지무침
오후간식	핫케이크①②⑤⑥	찐고구마	군만두①②⑤⑥⑩⑯⑱	김가루주먹밥	기정떡
열량/단백질	592.3/23.6	694/28.3	659.8/36.7	624.9/26.4	559.3/18.1
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	샤인머스캣	유기농우유②	배	사과	단감
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 새우달걀국①⑤⑥⑨ 당면닭볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤	차조밥/배추김치⑨ 호박새우젓순두부국⑤⑨ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 콩나물어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 유부된장국⑤⑥ 마늘단무지무침 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 달걀찜①	배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 마파두부덮밥⑤⑥⑨⑩⑱ 무른잔멸치볶음
오후간식	유부초밥⑤⑥	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	호빵①②⑤⑥	유기농발효빵⑥	찰보리빵①②⑤⑥
열량/단백질	583.1/22.1	562.6/21.9	556.2/19	647.9/32.7	568.9/28.2
일자/요일	23(월)소방대피훈련	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	유기농우유②	바나나	누룽지죽	사과
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무생채	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치구이⑤ 김구이	다진쇠고기애호박비빔밥 ①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 연근구이⑤/배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리양파구이 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	배추김치⑨ 콩나물국⑤ 깻잎어묵김밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑱
오후간식	어묵떡볶이①②⑤⑥⑧⑨⑱	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	딸기잼바른식빵①②⑤⑥	유기농발효빵⑥
열량/단백질	569.1/23.4	623.4/25.7	584.1/16.3	625/20	430.3/13.8
일자/요일	30(월)				
오전간식	단감				
점 심	쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯				
오후간식	찐고구마				
열량/단백질	532.2/18.9				

[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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	외국산	국가명(호주)									

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