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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 죽6회형
기 관 명	예그린어린이집
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	달걀죽①	step1닭살배추죽⑮	흑임자죽	양배추죽	감자죽
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무른우엉조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 쌀밥½/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 아욱나물⑤⑥
오후간식	배	파프리카잡채⑤⑥	키위/우유②	삶은달걀(구운달걀)①/우유②	파인애플/우유②
열량/단백질	402.1/16	384.8/14.3	402.6/13.8	408.7/19.2	418.8/17.8
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13(금)제철식단
오전간식	애호박죽	새우살죽⑨	타락죽②	크림리조또 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	고구마죽
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	사과/우유②	씨리얼⑤⑥(통밀빵①②⑤⑥) /우유②	바나나	호상요구르트②	귤
열량/단백질	389.1/13.4	478.2/20.3	422.7/24.1	437.3/19	363.6/13
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)
오전간식	브로콜리죽	갈은옥수수죽	청경채죽	순두부죽⑤	단호박죽
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	차조밥/깍두기⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은숙주국 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 게맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱ 무른잔멸치볶음
오후간식	키위	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	배/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단감/우유②
열량/단백질	361.2/18.7	365.7/14.2	382.8/12.7	457.2/19	386.7/19.6
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단
오전간식	게살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫	당근참깨죽	양송이죽	누룽지죽	무된장죽⑤⑥
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥
오후간식	귤/우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	바나나/우유②	삶은달걀(구운달걀)①/식혜	사과/우유②
열량/단백질	424.7/17	405.2/14.9	412.6/12.8	405.2/15.4	386.7/15.1
일자/요일	30(월)	★Birthday식단	[11월 제철 식재료] 배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치		
오전간식	갈은황태죽	갈은잔멸치죽			
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물잡채⑤⑥			
오후간식	단감/우유②	사과/케이크①②⑤⑥			
열량/단백질	409.2/18.6	452/15.8			

★ 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	국내산			국내산				국내산	

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

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

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

11월 식단표

세부유형	만3-5세 오전간식 죽6회형
기 관 명	예그린어린이집
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	달걀죽①	step1닭살배추죽⑮	흑임자죽	양배추죽	감자죽
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 쌀밥½/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 아욱나물⑤⑥
오후간식	배	파프리카잡채⑤⑥	키위/우유②	삶은달걀(구운달걀)①/우유②	파인애플/우유②
열량/단백질	618.6/24.6	592.1/22	584.4/19.6	593.7/27.9	609.4/25.8
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13(금)제철식단
오전간식	애호박죽	새우살죽⑨	타락죽②	크림리조또 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	고구마죽
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	사과/우유②	씨리얼⑤⑥(통밀빵①②⑤⑥) /우유②	바나나	호상요구르트②	귤
열량/단백질	562.6/18.9	699.5/29.5	650.4/37.1	624.9/26.4	558.3/20
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)
오전간식	브로콜리죽	갈은옥수수죽	청경채죽	순두부죽⑤	단호박죽
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	차조밥/깍두기⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은숙주국 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 게맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱ 잔멸치볶음
오후간식	키위	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	배/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단감/우유②
열량/단백질	555/28.8	562.6/21.9	554/18	668.4/27.6	559.2/28.5
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단
오전간식	게살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫	당근참깨죽	양송이죽	누룽지죽	무된장죽⑤⑥
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥
오후간식	귤/우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	바나나/우유②	삶은달걀(구운달걀)①/식혜	사과/우유②
열량/단백질	617.7/24.4	623.4/23	599.8/18	623.4/23.7	559.1/21.5
일자/요일	30(월)	★Birthday식단	[11월 제철 식재료] 배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치		
오전간식	갈은황태죽	갈은잔멸치죽			
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물잡채⑤⑥			
오후간식	단감/우유②	사과/케이크①②⑤⑥			
열량/단백질	594.5/26.9	695.4/24.3			

★ 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	국내산			국내산				국내산	

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

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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 시간연장형
기 관 명	예그린어린이집
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)
저 녁	쌀밥/배추김치⑨ 달걀국① 쇠고기폭찹②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맛살양파볶음①②⑤⑥⑧⑫	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 참나물무침	기장밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑯ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 무나물
열량/단백질	270.6/12.3	248.8/10.9	241.8/8.7	251.3/13.6	244.6/11.7
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	수수밥/깍두기⑨ 맑은숙주국 돈육사태찜⑤⑥⑩ 배추나물	기장밥/배추김치⑨ 청국장찌개②⑤⑥⑧⑨⑯⑰⑱ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑯ 청경채나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 무른연근조림⑤⑥	참치데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은감자국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역나물
열량/단백질	219.6/12.2	223.5/11.4	262.6/13.2	216.7/9.2	275.9/11.7
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	기장밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 무생채	수수밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑯⑱ 오이나물	차조밥/배추김치⑨ 달걀새우젓국①⑨ 햄파프리카볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 숙주나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 수제비국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리나물	쌀밥/배추김치⑨ 닭살양파국⑮ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥
열량/단백질	172.2/6.1	222.3/10.7	249.5/10.8	295.7/11.5	265.3/10.6
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 무른잔멸치볶음 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 애호박나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 물만두국①②⑤⑥⑩⑯⑱ 쇠고기두부조림⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 배추당면국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은청경채국 쇠고기채소조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤
열량/단백질	225.8/11.9	206.8/11.1	289/12.1	257.5/8.6	229.4/10.7
일자/요일	30(월)	[11월 제철 식재료] 배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치	〈 11월 제철식품 ' 귤 ' 〉 - 구입요령 : 크기가 크고 색이 진하며, 표면에 탄력이 있고 윤기가 돌며 꼭지는 시들지 않고 무게감이 있는 것을 고른다. - 보관법 : 서로 닿지 않게 담아 냉장 보관하며, 곰팡이 핀 귤은 주변으로 번질 수 있어 즉시 제거하는 것이 좋다.		
저 녁	수수밥/깍두기⑨ 들깨양배추국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤⑥				
열량/단백질	238.3/11.9				

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	

수산물		수산물가공품		식육가공품				
고등어	동태(명태)	맛살(게살)	참치	떡갈비	햄	훈제오리		
국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산				

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

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

11월 식단표

세부유형	만3-5세 시간연장형
기 관 명	예그린어린이집
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)
저 녁	쌀밥/배추김치⑨ 달걀국① 쇠고기폭찹②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맛살양파볶음①②⑤⑥⑧⑫	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 참나물무침	기장밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑯ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 무나물
열량/단백질	416.2/18.9	382.8/16.7	372/13.5	386.6/20.9	376.3/17.9
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	수수밥/깍두기⑨ 맑은숙주국 돈육사태찜⑤⑥⑩ 배추나물	기장밥/배추김치⑨ 청국장찌개②⑤⑥⑧⑨⑯⑰⑱ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑯ 청경채나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	참치데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은감자국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역나물
열량/단백질	337.8/18.8	343.8/17.6	404.1/20.2	333.4/14.2	424.5/18
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	기장밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑮ 무생채	수수밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑯⑱ 오이나물	차조밥/배추김치⑨ 달걀새우젓국①⑨ 햄파프리카볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 숙주나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 수제비국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리나물	쌀밥/배추김치⑨ 닭살양파국⑮ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥
열량/단백질	264.9/9.4	341.9/16.5	383.8/16.6	454.9/17.8	408.2/16.3
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 잔멸치볶음 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 애호박나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 물만두국①②⑤⑥⑩⑯⑱ 쇠고기두부조림⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 배추당면국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은청경채국 쇠고기채소조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤
열량/단백질	347.3/18.3	318.1/17.1	444.6/18.7	396.2/13.2	352.9/16.4
일자/요일	30(월)	[11월 제철 식재료] 배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치	〈 11월 제철식품 ' 귤 ' 〉 - 구입요령 : 크기가 크고 색이 진하며, 표면에 탄력이 있고 윤기가 돌며 꼭지는 시들지 않고 무게감이 있는 것을 고른다. - 보관법 : 서로 닿지 않게 담아 냉장 보관하며, 곰팡이 핀 귤은 주변으로 번질 수 있어 즉시 제거하는 것이 좋다.		
저 녁	수수밥/깍두기⑨ 들깨양배추국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤⑥				
열량/단백질	366.6/18.4				

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	

수산물		수산물가공품		식육가공품				
고등어	동태(명태)	맛살(게살)	참치	떡갈비	햄	훈제오리		
국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산				