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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 죽3회형
기 관 명	안성보듬이나눔이어린이집
발 행 일	2026. 10. 26
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)	7(토)★Family Day
오전간식	달걀죽①	단호박샐러드/귤	step1닭살배추죽⑮	샤인머스켓/우유②	감자죽	두유⑤
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	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 쑥갓어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 파프리카샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/토마토⑫	파프리카잡채⑤⑥/옥수수차	도넛①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥/도라지배즙음료	야채고로케①②⑤⑥⑩/우유②	
열량/단백질	402.1/16	360.2/12.4	471.4/16.3	447.8/20.5	418.8/17.8	352.6/12.5
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13(금)제철식단	14(토)★Family Day
오전간식	애호박죽	바나나/우유②	타락죽②	호상요구르트②/배	고구마죽	우유②
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	수수밥/깍두기⑨ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥	칼국수⑤⑥ 쌀밥½ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 배추김치⑨
오후간식	구운달걀①/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑯⑱/ 어린이치즈②	씨리얼⑤⑥/우유②	크림리조또①②⑤⑥⑩⑮ ⑯⑱/보리차	귤/꿀호떡①②⑤⑥	
열량/단백질	562.6/18.9	694/28.3	650.4/37.1	624.9/26.4	558.3/20	548.2/22
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)	21(토)★Family Day
오전간식	브로콜리죽	단감/우유②	갈은옥수수죽	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단호박죽	두유⑤
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	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀파국① 양배추나물 깍두기⑨
오후간식	고구마맛탕/둥굴레차	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱/ 당근스틱	핫도그①②⑤⑥⑩ /방울토마토⑫	두부면잔치국수⑤⑥ /샤인머스켓	호빵②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	555/28.8	615.8/25.9	567.5/16.9	650/32.5	559.2/28.5	456.5/16.3
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단	28(토)★Family Day
오전간식	게살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫	호상요구르트②/바나나	양송이죽	배/우유②	무된장죽⑤⑥	우유②
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오유부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥	돈육채소볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 냉이된장국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티①②⑤⑥⑫ /우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱/우유②	물만두①⑤⑥⑩/바나나	옥수수전①⑤⑥/매실차	후레쉬번①②⑤⑥/배	
열량/단백질	617.7/24.4	586.6/25.3	567/15.7	553.2/22.1	670.2/23.8	437.4/21
일자/요일	30(월)	[11월 제철 식재료] 배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치				
오전간식	갈은황태죽					
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯					
오후간식	삶은달걀①/우유②					
열량/단백질	409.2/18.6					

★ 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
	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

수산물		수산물가공품		식육가공품				
고등어	동태(명태)	어묵	맛살(게살)	함박스테이크	돈육완자전	햄	훈제오리	
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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 죽3회형
기 관 명	안성보듬이나눔이어린이집
발 행 일	2026. 10. 26
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)	7(토)★Family Day
오전간식	달걀죽①	단호박샐러드/귤	step1닭살배추죽⑮	샤인머스켓/우유②	감자죽	두유⑤
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	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 쏙갓어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 파프리카샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/토마토⑫	파프리카잡채⑤⑥/옥수수차	도넛①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥/도라지배즙음료	야채고로케①②⑤⑥⑩/우유②	
열량/단백질	618.6/24.6	554.2/19.1	690.3/23.4	654/29.9	609.4/25.8	475.7/15.9
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13(금)제철식단	14(토)★Family Day
오전간식	애호박죽	바나나/우유②	타락죽②	호상요구르트②/배	고구마죽	우유②
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	수수밥/깍두기⑨ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥	칼국수⑤⑥ 쌀밥½ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 배추김치⑨
오후간식	구운달걀①/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑯⑱/ 어린이치즈②	씨리얼⑤⑥/우유②	크림리조또①②⑤⑥⑩⑮ ⑯⑱/보리차	귤/꿀호떡①②⑤⑥	
열량/단백질	562.6/18.9	694/28.3	650.4/37.1	624.9/26.4	558.3/20	548.2/22
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)	21(토)★Family Day
오전간식	브로콜리죽	단감/우유②	갈은옥수수죽	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단호박죽	두유⑤
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	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀파국① 양배추나물 깍두기⑨
오후간식	고구마맛탕/둥굴레차	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱/ 당근스틱	핫도그①②⑤⑥⑩ /방울토마토⑫	두부면잔치국수⑤⑥ /샤인머스켓	호빵②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	555/28.8	615.8/25.9	567.5/16.9	650/32.5	559.2/28.5	456.5/16.3
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단	28(토)★Family Day
오전간식	게살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫	호상요구르트②/바나나	양송이죽	배/우유②	무된장죽⑤⑥	우유②
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오유부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥	돈육채소볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 냉이된장국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티①②⑤⑥⑫ /우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱/우유②	물만두①⑤⑥⑩/바나나	옥수수전①⑤⑥/매실차	후레쉬번①②⑤⑥/배	
열량/단백질	617.7/24.4	586.6/25.3	567/15.7	553.2/22.1	670.2/23.8	437.4/21
일자/요일	30(월)	[11월 제철 식재료] 배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치		★ 푸드브릿지란?		
오전간식	갈은황태죽			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		
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯			이달의 주인공은 ' 배추 ' 입니다.		
오후간식	삶은달걀①/우유②					
열량/단백질	594.5/26.9					

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/육우/젖소	국내산	국내산	국내산	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	국내산