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

11월 식단표

세부유형	만3-5세 오전간식 죽3회형
기 관 명	국공립 일죽어린이집
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)	7(토)★Family Day
오전간식	달걀죽①	키위	step1 닭살배추죽⑮	삶은달걀(구운달걀)①/우유②	감자죽	두유⑤
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 들깨버섯볶음⑤	기장밥/깍두기⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 쌀밥½/미소장국⑤⑥ 그린샐러드 파인애플드레싱 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 쏙갓어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 파프리카샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	배	어묵꼬치①②⑤⑥⑧⑨⑱	도넛①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥	파인애플/우유②	
열량/단백질	606.6/24.4	506.7/24.6	670.7/22.5	654/29.9	609.4/26.1	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	씨리얼⑤⑥(통밀빵①②⑤⑥)/우유②	타락죽②	호상요구르트②	고구마죽	우유②
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 들기름달걀말이①, 도토리묵무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ , 새우젓얼갈이나물⑨ 메추리알장조림①⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥	칼국수⑤⑥ 쌀밥½ 돈육완자전 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑯⑱	바나나	크림리조또 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	귤	
열량/단백질	562.6/18.9	681.1/26.4	650.4/37.1	592.3/22.1	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	호빵②⑤⑥/우유②	갈은옥수수죽	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단호박죽	두유⑤
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯전⑤⑨ 애호박나물⑤	차조밥/깍두기⑨ step2 배추순두부국⑤ 너비아니구이②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯ 참나물무침	쌀밥, 간장찜닭⑤⑥⑮ 맑은숙주국 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육완자전①②⑤⑥⑩ ⑮⑯⑱ 게맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥, 김구이	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀파국① 양배추나물 깍두기⑨
오후간식	키위	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	배	두부면잔치국수⑤⑥	단감/우유②	
열량/단백질	536.7/22.1	602.5/23.8	483.3/17.6	700.7/32.6	523.7/20.7	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	당근스틱/호상요구르트②	양송이죽	사과	무된장죽⑤⑥	우유②
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 순두부채소달걀탕① 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	쌀밥, 황태국⑤⑥, 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3 훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥	돈육채소볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 냉이된장국⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	귤/우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	바나나	삶은달걀(구운달걀)①/삭혜	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	616.4/24.6	597.5/26.9	604.5/27.4	553.2/22.1	670.2/23.8	437.4/21
일자/요일	30(월)	★Birthday식단	[11월 제철 식재료]			
오전간식	갈은황태죽	사과	배추, 시금치, 귤, 유자 홍합, 삼치			
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물잡채⑤⑥				
오후간식	단감/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	594.5/26.9	662.6/23.1				

★ 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 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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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