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

# 11월 식단표

| 세부유형 | 만1-2세 오전간식 죽6회형 |
|---|---|
| 기 관 명 | 금호어울림어린이집 |
| 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 | step1닭살배추죽⑮ | 흑임자죽 | 양배추죽 | 감자죽 | 미역죽 |
| 점 심 | 쌀밥/백김치⑨<br>황태양파국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>무른우엉조림⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>모둠버섯국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>오이나물 | 함박스테이크<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱&<br>돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>쌀밥½/미소장국⑤⑥<br>두부샐러드⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥/백김치⑨<br>애호박국<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>브로콜리나물 | 쌀밥/백김치⑨<br>쇠고기무국⑤⑥⑯<br>고등어구이⑤⑦<br>아욱나물⑤⑥ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>쑥갓어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>파프리카샐러드①⑤⑥⑯<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배/우유 | 파프리카잡채⑤⑥/우유 | 배/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 | 298.6/8 |
| 일자/요일 | ★Birthday식단 | 10(화) | 11(수)★일품 Day | 12(목)저탄소식단 | 13(금)제철식단 | 14(토)★Family Day |
| 오전간식 | 갈은잔멸치죽 | 새우살죽⑨ | 타락죽② | 크림리조또<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ | 고구마죽 | 수수죽 |
| 점 심 | 쌀밥/백김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯<br>콩나물잡채⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>쇠고기청경채국⑤⑥⑯<br>달걀찜①<br>청포묵김무침⑤⑥ | 닭곰탕⑮&당면사리<br>쌀밥<br>두부구이⑤&양념장⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥/백김치⑨<br>흰살생선국<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤ | 쌀밥/백김치⑨<br>홍합살미역국⑤⑥⑱<br>쇠고기배추볶음⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥ | 칼국수⑤⑥<br>쌀밥½<br>돈육완자전<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 사과/케이크①②⑤⑥/우유 | 씨리얼⑤⑥(통밀빵①②⑤⑥)/우유② | 바나나/우유 | 포도/호상요구르트② | 귤/우유 | |
| 열량/단백질 | 452/15.8 | 478.2/20.3 | 422.7/24.1 | 437.3/19 | 363.6/13 | 321.4/11.4 |
| 일자/요일 | 16(월) | 17(화) | 18(수)★일품 Day | 19(목) | 20(금) | 21(토)★Family Day |
| 오전간식 | 브로콜리죽 | 갈은옥수수죽 | 청경채죽 | 순두부죽⑤ | 단호박죽 | 오트밀죽② |
| 점 심 | 쌀밥/백김치⑨<br>닭살무국⑮<br>새우살버섯조림⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤ | 쌀밥/백김치⑨<br>step2배추순두부국⑤<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑯<br>참나물무침 | 햄채소오므라이스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>맑은숙주국<br>양상추샐러드②<br>백김치⑨ | 쌀밥/백김치⑨<br>채소육개장⑤⑥<br>돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩<br>게맛살오이무침<br>①②⑤⑥⑧⑫ | 쌀밥/백김치⑨<br>감자된장국⑤⑥<br>닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱<br>무른잔멸치볶음 | 짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>달걀파국①<br>양배추나물<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 사과/우유 | 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱/우유 | 배/우유② | 모닝빵①②⑤⑥/우유② | 귤/우유② | |
| 열량/단백질 | 361.2/18.7 | 365.7/14.2 | 382.8/12.7 | 457.2/19 | 386.7/19.6 | 290.9/9.4 |
| 일자/요일 | 23(월) | 24(화)저탄소식단 | 25(수)★일품 Day | 26(목) | 27(금)전통식단 | 28(토)★Family Day |
| 오전간식 | 양송이죽 | 당근참깨죽 | 게살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫ | 누룽지죽 | 무된장죽⑤⑥ | 검정콩죽⑤ |
| 점 심 | 다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯<br>가쓰오두부장국<br>⑤⑥⑦⑨⑯⑱<br>무른연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥/백김치⑨<br>콩비지찌개⑤⑨<br>삼치데리야끼조림<br>⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>김구이 | 쌀밥/백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돈육수육⑤⑥⑩<br>무나물 | 쌀밥/백김치⑨<br>시금치된장국⑤⑥<br>step3훈제오리배추찜<br>①②⑤⑥⑫⑯<br>감자조림⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>콩나물국⑤<br>쇠고기찹스테이크<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>청경채나물⑤⑥ | 돈육채소볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱<br>냉이된장국⑤⑥<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 바나나/우유② | 후리카케주먹밥<br>①②⑤⑥⑯⑱/우유 | 사과/우유② | 삶은달걀(구운달걀)①/식혜 | 귤/우유② | |
| 열량/단백질 | 424.7/17 | 405.2/14.9 | 412.6/12.8 | 405.2/15.4 | 386.7/15.1 | 278.1/14.8 |
| 일자/요일 | 30(월) | | [11월 제철 식재료]<br>배추, 시금치,<br>귤, 유자<br>홍합, 삼치 | | | |
| 오전간식 | 갈은황태죽 | | | | | |
| 점 심 | 쌀밥/백김치⑨<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>닭살양배추볶음⑤⑮<br>브로콜리참깨소스무침<br>①⑤⑥⑯ | | | | | |
| 오후간식 | 단감/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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 배추(얼갈이포함) | 고춧가루 |
| | 외국산 | 국내산 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

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

* 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 | 금호어울림어린이집 |
| 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 | step1닭살배추죽⑮ | 흑임자죽 | 양배추죽 | 감자죽 | 미역죽 |
| 점 심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>황태양파국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>우엉조림⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>모둠버섯국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>오이나물 | 함박스테이크<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱&<br>돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>쌀밥½/미소장국⑤⑥<br>두부샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박국<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>브로콜리나물 | 쌀밥/배추김치⑨<br>쇠고기무국⑤⑥⑯<br>고등어구이⑤⑦<br>아욱나물⑤⑥ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>쏙갓어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>파프리카샐러드①⑤⑥⑯<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배/우유② | 파프리카잡채⑤⑥/우유② | 배/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 | 459.4/12.3 |
| 일자/요일 | ★Birthday식단 | 10(화) | 11(수)★일품 Day | 12(목)저탄소식단 | 13(금)제철식단 | 14(토)★Family Day |
| 오전간식 | 갈은잔멸치죽 | 새우살죽⑨ | 타락죽② | 크림리조또<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ | 고구마죽 | 수수죽 |
| 점 심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯<br>콩나물잡채⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>쇠고기청경채국⑤⑥⑯<br>달걀찜①<br>청포묵김무침⑤⑥ | 닭곰탕⑮&당면사리<br>쌀밥<br>두부구이⑤&양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥/배추김치⑨<br>흰살생선국<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤ | 쌀밥/배추김치⑨<br>홍합살미역국⑤⑥⑱<br>쇠고기배추볶음⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥ | 칼국수⑤⑥<br>쌀밥½<br>돈육완자전<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 사과/케이크①②⑤⑥우유② | 씨리얼⑤⑥(통밀빵①②⑤⑥)/우유② | 바나나/우유② | 포도/호상요구르트② | 귤/우유② | |
| 열량/단백질 | 695.4/24.3 | 699.5/29.5 | 650.4/37.1 | 624.9/26.4 | 558.3/20 | 494.5/17.5 |
| 일자/요일 | 16(월) | 17(화) | 18(수)★일품 Day | 19(목) | 20(금) | 21(토)★Family Day |
| 오전간식 | 브로콜리죽 | 갈은옥수수죽 | 청경채죽 | 순두부죽⑤ | 단호박죽 | 오트밀죽② |
| 점 심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>닭살무국⑮<br>새우살버섯조림⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤ | 쌀밥/배추김치⑨<br>step2배추순두부국⑤<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑯<br>참나물무침 | 햄채소오므라이스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>맑은숙주국<br>양상추샐러드②<br>배추김치⑨ | 쌀밥/배추김치⑨<br>채소육개장⑤⑥<br>돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩<br>게맛살오이무침<br>①②⑤⑥⑧⑫ | 쌀밥/배추김치⑨<br>감자된장국⑤⑥<br>닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱<br>잔멸치볶음 | 짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>달걀파국①<br>양배추나물<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 사과/우유② | 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱/우유② | 배/우유② | 모닝빵①②⑤⑥/우유② | 귤/우유② | |
| 열량/단백질 | 555/28.8 | 562.6/21.9 | 554/18 | 668.4/27.6 | 559.2/28.5 | 447.5/14.5 |
| 일자/요일 | 23(월) | 24(화)저탄소식단 | 25(수)★일품 Day | 26(목) | 27(금)전통식단 | 28(토)★Family Day |
| 오전간식 | 양송이죽 | 당근참깨죽 | 게살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫ | 누룽지죽 | 무된장죽⑤⑥ | 검정콩죽⑤ |
| 점 심 | 다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯<br>가쓰오두부장국<br>⑤⑥⑦⑨⑯⑱<br>무른연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥/배추김치⑨<br>콩비지찌개⑤⑨<br>삼치데리야끼조림<br>⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>김구이 | 쌀밥/백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>돈육수육⑤⑥⑩<br>무나물 | 쌀밥/배추김치⑨<br>시금치된장국⑤⑥<br>step3훈제오리배추찜<br>①②⑤⑥⑫⑯<br>감자조림⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>콩나물국⑤<br>쇠고기찹스테이크<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>청경채나물⑤⑥ | 돈육채소볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱<br>냉이된장국⑤⑥<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 바나나/우유② | 후리카케주먹밥<br>①②⑤⑥⑯⑱/우유② | 사과/우유② | 삶은달걀(구운달걀)①/식혜 | 귤/우유② | |
| 열량/단백질 | 617.7/24.4 | 623.4/23 | 599.8/18 | 623.4/23.7 | 559.1/21.5 | 427.9/22.7 |
| 일자/요일 | 30(월) | | [11월 제철 식재료]<br>배추, 시금치,<br>귤, 유자<br>홍합, 삼치 | | | |
| 오전간식 | 갈은황태죽 | | | | | |
| 점 심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>닭살양배추볶음⑤⑮<br>브로콜리참깨소스무침<br>①⑤⑥⑯ | | | | | |
| 오후간식 | 단감/우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 594.5/26.9 | | | | | |

**★ 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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 배추(얼갈이포함) | 고춧가루 |
| | 외국산 | 국내산 | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

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