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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 죽6회형
기 관 명	에듀파크어린이집
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 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑭ 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 쇠고기참스테이크 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)		[11월 제철 식재료] 배추, 시금치, 굴, 유자 홍합, 삼치		
오전간식	갈은황태죽				
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 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	
						두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
국내산	국내산	한우	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

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함