2026년 11월 식단표 (1~2세)

회성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립금강새봄어린이집

일자	2일(월)	3일(화) 견 학	4일(수)	5일(목)세계⑤	6일(금)
오전간식	치즈파프리카죽②	누룽지죽	유부죽⑤	흑임자죽	배추된장죽⑤⑥
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐단호박/우유②	샤인머스캣/우유②	(닭고기국수⑥⑮)	사과/우유②
열량/단백질	486/17	412/19	433/16	386/20	396/15
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	김가루죽⑤⑥	청경채죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	소고기죽⑤⑥⑯	연두부죽⑤
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	찐고구마/우유②	배/우유②	온메밀소바③⑤⑥	단감/우유②
열량/단백질	424/24	469/17	421/19	470/18	452/23
일자	**16일(월)차차**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	브로콜리죽	열무된장죽⑤⑥	녹두찹쌀죽	타락죽②	동태살죽⑤⑥
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	샤인머스캣/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배/우유②
열량/단백질	399/16	401/18	402/15	400/19	373/18
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)싱싱 국 없는 날**
오전간식	단호박죽	율무죽	채소죽	황태죽①	우엉죽
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 숭늉 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	연두부⑤	찐단호박/우유②	배/우유②	버섯잡채⑤⑥	바나나/우유②
열량/단백질	326/16	388/19	365/16	408/17	380/15
일자	**30일(월)**				
오전간식	달걀죽①				
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	502/22				

이달의 식재료 "미역"



▶ 철분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액 생성과 산소 운반을 돕고 건강 회복에 도움을 줌.
▶ 미끌거리는 알긴산 성분이 변비 예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.
▶ 미역 식단 : 소고기미역국

25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 신치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 임지연
* 식단 유형 : ㉮ 오전죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	쌀 류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽 류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								국내산	러시아산	원양산
	참치캔	맛 살	가쓰오부시	생선가스		알레르기 유발식품 표시제								
	다랑어	명 태	다랑어	명 태		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산								
	원양산	러시아산	원양산	러시아산		⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣								