*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2025년 11월 식단표
[만 3-5세 일반형]

◆ 시설명:사천진리어린이집
◆ 발행일 : 2025. 10. 10.
◆ 작성자 : 김송미 영양사

주메뉴 레시피

구분		<식품 알레르기 유발물질 표시>				1 [토]
오전간식		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				두유⑤
점심						고기국수⑤⑥⑩ 소쌀밥 배추김치⑨
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)	381/12					324/13
구분	3 [월]	4 [화]	5 [수]	6 [목]	7 [금]	8 [토]
오전간식	사과	쇠고기죽⑤⑥⑯	귤	고구마죽	바나나	두유⑤
점심	백미밥 감자양팟국⑤⑥ ★코다리채소간장볶음⑤⑥⑰ 두부채소전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑯ 과일샐러드② (요거트소스) 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑱ ★(깻잎)간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 단호박된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 표고버섯간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 저염삼치데리야키조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 다시마무쳇국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	구운달걀① 우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ 우유②	잼식빵②⑥ 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	420/21	431/17	447/17	446/26	372/13	328/14
구분	10 [월]	11 [화]	12 [수]	13 [목]	14 [금]	15 [토]
오전간식	황태죽	바나나	순두부죽	단감	버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 도토리묵국⑤⑥ 돈육얼갈이찜⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기고사리뭇국⑤⑥⑯ 동그랑땡케첩조림⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	♥오늘은 다 먹는날♥ 카레라이스⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑮ (허니머스타드) 배추김치⑨	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 파채쇠불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 (브로콜리)크림수프②⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ (마요네즈) 깍두기⑨	돈육생강덮밥⑤⑥⑩ 우거지된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥ 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	유부초밥⑤⑥ 우유②	핫케익①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	376/13	434/12	440/14	398/16	403/10	345/14
구분	17 [월]	18 [화]	19 [수]	20 [목]	21 [금]	22 [토]
오전간식	감자죽	배	호박죽	사과	참깨죽	두유⑤
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑦ 대패삼겹채소조림⑤⑥⑩ 저염애호박토마토소스볶음 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭다리살구이⑤⑮ 설날브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 돈지루⑤⑥⑩ (돼지고기채소된장국) 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑥/우유②	멸치주먹밥⑤⑥⑫ 우유②	군고구마 우유②	멸치주먹밥⑤⑥ 우유②	어묵국⑤⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	384/15	397/14	428/12	448/17	409/15	339/10
구분	24 [월]	25 [화]	26 [수]	27 [목]	28 [금]	29 [토]
오전간식	김죽	바나나	표고버섯죽	귤	감자죽	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 두부찜⑤ 고구마조림⑤⑥ 배추김치볶음⑨	잡곡밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑩⑰ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(중국)♥ 달걀스크램블볶음밥①⑤⑥ +짜장소스⑤⑥ 열무국⑤⑥ 크림새우①②⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 저염쇠고기(양송이버섯)조림 ⑤⑥⑯ 유자무생채 깍두기⑨	잡곡밥 새우탕국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	튀김우동⑤⑥⑨ 소쌀밥 배추김치⑨
오후간식	찐빵①②⑥ 우유②	채소전⑤⑥ 우유②	감자버터구이② 우유②	참치마요주먹밥①⑤ 우유②	온메밀국수③⑤⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	406/12	437/15	402/17	387/14	393/12	342/10

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크∨ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
□ 한우 □ 육우 □ 젖소	_____산	_____산	_____산	_____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	-

오징어	고등어
____산	____산
게살	
____산	

*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시

가공품명	함박스테이크	어묵	햄	동그랑땡	치킨	만두	참치캔	해물완자
원료명	돼지고기	연육(명태)	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	가다랑어	오징어
	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산

*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2025년 11월 식단표
[만 1-2세 일반형]

◆ 시설명:사천진리어린이집
◆ 발행일 : 2025. 10. 10.
◆ 작성자 : 김송미 영양사

주메뉴 레시피

구분		<식품 알레르기 유발물질 표시>				1 [토]
오전간식		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				두유⑤
점심						고기국수⑤⑥⑩ 少쌀밥 배추김치⑨
오후간식						
kcal/단백g	381/12					324/13
구분	3 [월]	4 [화]	5 [수]	6 [목]	7 [금]	8 [토]
오전간식	사과	쇠고기죽⑤⑥⑯	귤	고구마죽	바나나	두유⑤
점심	백미밥 감자양팟국⑤⑥ ★코다리채소간장볶음⑤⑥⑰ 두부채소전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑯ 과일샐러드② (요거트소스) 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑱ ★(깻잎)간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 단호박된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 표고버섯간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 저염삼치데리야키조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 다시마무챗국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	구운달걀① 우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ 우유②	잼식빵②⑥ 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	
kcal/단백g	420/21	431/17	447/17	446/26	372/13	328/14
구분	10 [월]	11 [화]	12 [수]	13 [목]	14 [금]	15 [토]
오전간식	황태죽	바나나	순두부죽	단감	버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 도토리묵국⑤⑥ 돈육얼갈이찜⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기고사리뭇국⑤⑥⑯ 동그랑땡케첩조림⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	♥오늘은 다 먹는날♥ 카레라이스⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑮ (허니머스타드) 배추김치⑨	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 파채쇠불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 (브로콜리)크림수프②⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ (마요네즈) 깍두기⑨	돈육생강덮밥⑤⑥⑩ 우거지된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥ 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	유부초밥⑤⑥ 우유②	핫케익①②⑥ 우유②	
kcal/단백g	376/13	434/12	440/14	398/16	403/10	345/14
구분	17 [월]	18 [화]	19 [수]	20 [목]	21 [금]	22 [토]
오전간식	감자죽	배	호박죽	사과	참깨죽	두유⑤
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑦ 대패삼겹채소조림⑤⑥⑩ 저염애호박토마토소스볶음 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭다리살구이⑤⑮ 실점브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 돈지루⑤⑥⑩ (돼지고기채소된장국) 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑥/우유②	멸치주먹밥⑤⑥⑫ 우유②	군고구마 우유②	멸치주먹밥⑤⑥ 우유②	어묵국⑤⑥ 우유②	
kcal/단백g	384/15	397/14	428/12	448/17	409/15	339/10
구분	24 [월]	25 [화]	26 [수]	27 [목]	28 [금]	29 [토]
오전간식	김죽	바나나	표고버섯죽	귤	감자죽	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 두부찜⑤ 고구마조림⑤⑥ 배추김치볶음⑨	잡곡밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑩⑰ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(중국)♥ 달걀스크램블볶음밥①⑤⑥ +짜장소스⑤⑥ 열무국⑤⑥ 크림새우①②⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 저염쇠고기(양송이버섯)조림 ⑤⑥⑯ 유자무생채 깍두기⑨	잡곡밥 새우탕국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	튀김우동⑤⑥⑨ 少쌀밥 배추김치⑨
오후간식	찐빵①②⑥ 우유②	채소전⑤⑥ 우유②	감자버터구이② 우유②	참치마요주먹밥①⑤ 우유②	온메밀국수③⑤⑥ 우유②	
kcal/단백g	406/12	437/15	402/17	387/14	393/12	342/10

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크∨ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
□ 한우 □ 육우 □ 젖소	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	-

오징어	고등어
_____산	_____산
게살	
_____산	

*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시

가공품명	함박스테이크	어묵	햄	동그랑땡	치킨	만두	참치캔	해물완자
원료명	돼지고기	연육(명태)	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	가다랑어	오징어
	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산