*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 11월 식단표

[만 1-2세 일반형]

◆ 시설명 : 교항 어린이집
◆ 발행일 : 2026. 10. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀

주메뉴 레시피

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	잘게자른포도	단호박우유죽②	귤	흰살생선표고버섯죽⑤⑥	사과	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①⑤ 감자(로제소스)조림②⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 ★돈육얼갈이감자탕⑤⑥⑩ 멸치시리얼볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ ★제육간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵애호박김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소팽이장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 두부면잡채⑤⑥ 깍두기⑨	크림짬뽕②⑤⑥⑧⑨⑩⑰ 少쌀밥 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②	블루베리짬(크림치즈)샌드위치 ①②⑥ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 우유②	
열량(㎉)/단백질(g)	398/10	376/16	391/24	382/11	423/18	294/14
구분	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전간식	키위	쇠고기애호박죽⑯	감	달걀누룽지죽①	바나나	두유⑤
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈육파인애플폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버터볶음② 깍두기⑨	잡곡밥 ★순두부참치짜글이⑤⑥ 달걀말이+케첩①⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 미나리쇠불고기솥밥+양념장 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 돈가스양상추적채샐러드①⑤⑩ (허니머스타드) 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 고등어(빵가루)구이 ①②⑤⑥⑦ (눈꽃치즈)마늘버터베이컨배추볶음 ②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 두부전골⑤⑥ 조림닭⑤⑥⑮ 느타리버섯전⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 들깨뭇국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	머핀①②⑥ 우유②	수수부꾸미⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫ 우유②	구운달걀① 우유②	
열량(㎉)/단백질(g)	375/11	407/13	397/13	402/14	398/15	292/11
구분	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]	21 [토]
오전간식	파인애플	새우브로콜리죽⑨	잘게자른포도	참치당근죽⑤⑥	귤	두유⑤
점심	백미밥 차돌된장국⑤⑥⑯ 두부달걀전①⑤⑥ 옥수수파프리카마요무침①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 생선까스+타르타르소스 ①②⑤⑥ 귤샐러드 (유자드레싱) 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(그리스)♥ 백미밥 아욱국⑤⑥ 레몬허브마리네이드 치킨스테이크⑤⑥⑮ 오이(그릭요거트)무침② 단무지	잡곡밥 달걀채소탕①⑤⑥ 돈육채짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살국⑤⑥⑱ 쇠고기팽이버섯볶음⑤⑥⑯ (들기름)깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 시래깃국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	붕어빵①②⑤⑥ [대:호두과자①②⑤⑥] 우유②	찐단호박 우유②	후리카케주먹밥⑤⑥ 우유②	
열량(㎉)/단백질(g)	394/15	422/13	388/13	377/16	407/15	320/12
구분	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	사과	닭죽⑮	키위	견과죽④⑲ [대:황태녹두죽⑤]	감	
점심	백미밥 북어감잣국⑤⑥ 주꾸미삼겹볶음+무쌈 ⑤⑥⑩ 부추배무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거짓국⑤⑥ 두부양념치킨소스강정⑤⑥ 국물자작새우살애호박찜⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 시금칫국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 알배기배추쌈+쌈장⑤⑥ 보쌈무생채⑤⑥⑨	잡곡밥 근대조갯살된장국⑤⑥⑱ 쇠고기청경채자작조림 (쇠고기청경채배추,팽이버섯) ⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비고구마볶음⑤⑥⑮ 상추새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯⑱ 오징어뭇국⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②	콥샐러드①②⑤ (옥수수캔,메추리알,오이, 요거트,마요네즈) 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	크림소스마카로니조림②⑤⑥ 우유②	참치채소전⑤⑥ 우유②	
열량(㎉)/단백질(g)	390/11	433/17	416/15	416/14	419/20	328/12
구분	30 [월]		11월 통신 교육자료		<식품 알레르기 유발물질 표시>	
오전간식	바나나				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.	
점심	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑯ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 얼갈이(보리)쌈장무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	꿀호떡빵①②⑤⑥ 우유②		김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기			
열량(㎉)/단백질(g)	421/12					

< 원산지 표시 >

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

코다리	고등어
수입산	국내산
오징어	주꾸미
원양산	수입산

*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시

가공품명	진미채	훈제오리	참치캔	돈가스	베이컨	어묵	생선가스	핫도그(햄)
원료명	오징어	오리고기	가다랑어	돼지고기	돼지고기	연육(명태)	명태	돼지고기
	수입산	국내산	원양산	국내산	미국산	수입산	수입산	국내산