올리브나무 어린이집 11월 식단표

(만 1-2세 자연간식형)

발행일	2026. 10. 20.
발행처	삼척시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
1주	오전간식	플레인요거트②	배	우유②	채소죽⑤⑥	사과	
	점 심	백미밥 수제비국⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 백김치	기장밥 미역국⑤⑥ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑮ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 백김치	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑯ 순두부국⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 김구이 백김치	백미밥 감자달걀국① 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ 김자반 백김치	백미밥 자른우동국①⑤⑥⑧ 채소동그랑땡①⑤ 단배추나물무침⑤⑥ 백김치	
	오후간식	자른삶은달걀①+보리차	물만두⑤⑥⑩+보리차	자른찐고구마+둥글레차	미니핫도그①②⑤+둥글레차	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	
	열량(Kcal)단백질(g)	407/17	483/15	450/20	418/20	482/22	
2주	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	우유②+시리얼	옥수수스프	바나나	참치죽	사과	
	점 심	백미밥 사골팟국⑯ 자른달걀장조림①⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 백김치	현미밥 버섯국⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치	돈육자장밥⑤⑥⑩ 게살국①⑤⑥⑧ 자른탕수육&소스①⑤⑥⑩ 김구이 백김치	백미밥 미역장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기탕국⑤⑯ 순살고등어구이⑤⑦ 취나물볶음⑤⑥ 백김치	
	오후간식	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	어묵탕(小)⑤⑥	자른찐감자+매실차	팬케이크①②⑤⑥+우유②	자른토마토스스파게티(小)⑥⑫+보리차	
	열량(kcal)단백질(g)	478/19	402/19	412/19	463/21	408/19	
3주	날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	파인애플	우유②+시리얼	쇠고기죽⑯	귤	플레인요거트②	
	점 심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 자른새우채소전①⑤⑥⑨ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 백김치	카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀팟국① 자른떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 백김치	백미밥 유부맑은국⑤ 달걀찜① 감자조림⑤⑥ 백김치	수수밥 미소된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 백김치	
	오후간식	자른치즈볼①②⑤⑥+둥글레차	시금치주먹밥⑤⑥+보리차	자른찐단호박+보리차	토스트⑤⑥+우유②	자른호떡④⑤⑥+보리차	
	열량(kcal)단백질(g)	409/19	478/21	488/15	402/14	455/22	403/11
4주	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	바나나	당근죽⑤⑥	사과	우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	
	점 심	백미밥 시래기들깻국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 안매운순두부찌개①⑤ 삼치양념조림⑤⑥ 건파래자반 백김치	자른콩나물밥&양념장⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 소시지야채볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 김구이 백김치	백미밥 다진북엇국⑤⑥ 뼈없는돈갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	현미밥 달걀팟국① 자른잡채⑤⑥⑩ 근대나물 백김치	
	오후간식	찐만두&양념장⑤⑥⑩+보리차	밤식빵①②⑥+우유	자른찐고구마+둥글레차	배추전①⑤⑥+보리차	꼬마김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯+보리차	
	열량(kcal)단백질(g)	415/17	485/23	478/15	427/22	427/16	
5주	날짜	30(월)					
	오전간식	귤					
	점 심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리구이&소스①⑤ 어묵볶음⑤⑥ 백김치					
	오후간식	카스테라①②⑥+우유②					
	열량(kcal)단백질(g)	467/20					

▶**알레르기표시품목** :①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▶식단에 **알레르기 유발식품을 표시**하여야 하며, 급·간식 제공 시 알레르기가 있는 원아에게 알레르기 유발 식품이 제공되지 않도록 주의하여야 합니다.

원산지 표시 대상 품목 (가공품 포함)

▶**농축산물** : 쌀(쌀 가공품, 찹쌀, 현미, 밥, 죽, 누룽지)/콩(두부, 콩비지, 콩국수)/배추김치(배추(얼갈이, 봄동),고춧가루)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기

▶**수산물** : 넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/낙지/명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외)/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/주꾸미 가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세

▶**가공품 원산지 표시 예시** : 23일-맛살브로콜리볶음[맛살(명태연육:미국산)]/25일-소시지야채볶음[소시지(돈육:국내산)]

원산지 표시

쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			콩류			쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	양(염소)고기	배추김치	
쌀	밥	누룽지	두부	콩비지	콩국수	한우	육우	젖소					배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내/수입산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산

수산물		수산물가공품 및 식육가공품								
고등어	오징어	치킨너겟	베이컨	어묵	게살	탕수육	떡갈비	맛살	햄	소시지
국내산	국내산	닭고기 국내산	돈육 국내산	명태연육 수입산	명태연육 수입산	돈육 국내산	돈육 국내산	명태연육 수입산	돈육 국내산	돈육 국내산

2026년 11월 식단 안내문(요약)

1 식단 작성 기준 안내

연령	열량(kcal)	제공식단 열량	제공식단
만 1-2세	900	3-5세 섭취율의 65% (390~480kcal)	일반형, 오전간식죽형, 자연간식형 (오전간식, 점심식사, 오후간식)
만 3-5세	1,400	1일 1,400kcal의 48% (600~740kcal)	

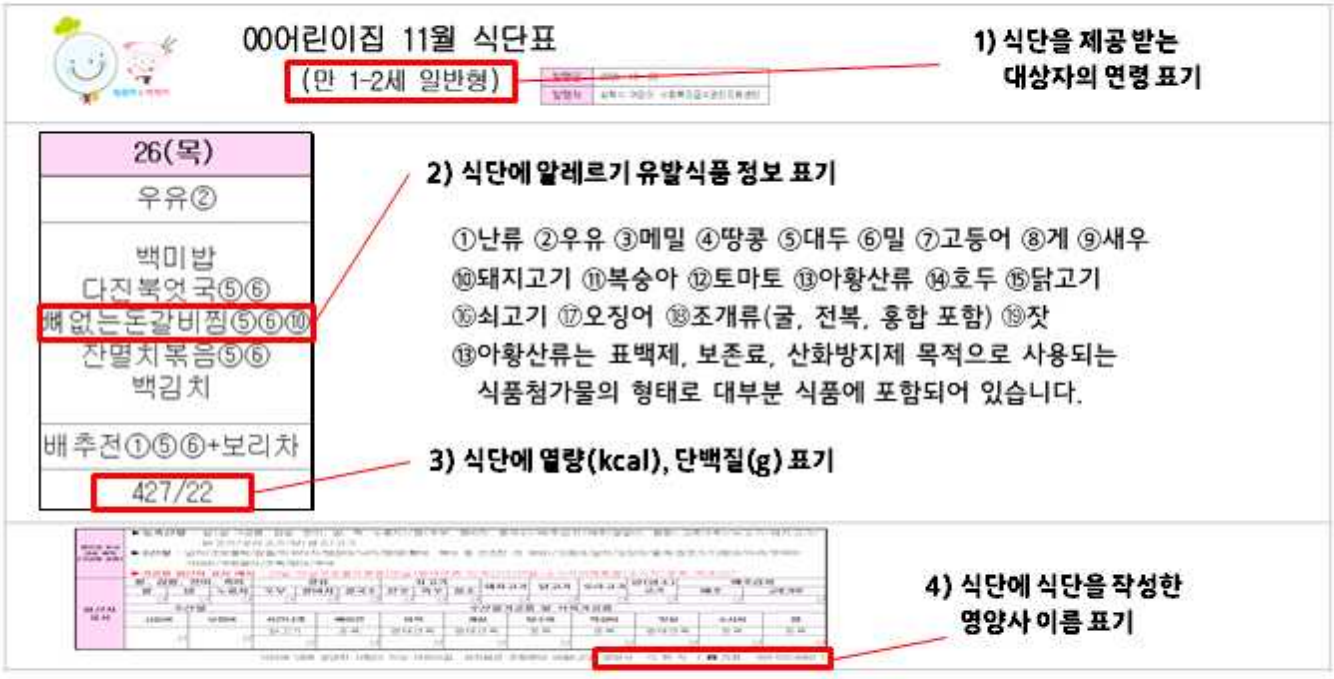
* 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침 기준

2 1인 1회 적정 배식량 안내

메 뉴	만 1-2세	만 3-5세
밥	1주걱(80g)	1과 1/2주걱(120g)
국	1국자 + 1/3국자(90g)	2국자(140g)
주찬	3숟가락(30~35g)	가득 3숟가락(50g)
부찬	2숟가락(25g)	4숟가락(40g)
김치	가득 1숟가락(14g)	2숟가락(20g)
목측량		

3 식단 표시 사항 안내

보육사업안내서에 따라 식단에 꼭 표기해야 할 식단표기사항에 대하여 안내드립니다.



4 식단 감수 안내

식단 변경을 원하는 기관에서는 식단감수요청서를 작성하여 보내주시기 바랍니다.

삼척시 어린이·사회복지급식관리지원센터