

☺ 어린이집 11월 식단 ☺

(만0-2세 영아 일반형)

발행처 : 횡성군 어린이급식관리지원센터
발행일 : 2026년 10월 20일
발행인 : 영양팀 영양사

요일	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
오전간식	단감	달걀죽 ①	사과	장국죽 ⑤⑥⑯	오렌지
점심	백미밥 사골만둣국⑤⑥⑩ 토마토닭볶음탕②⑤⑥⑫⑮⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨뭇국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥⑱	우유②/후레쉬베리①②⑥	크림스프⑤⑮⑯②⑥ /크루통①②⑤⑥	고구마범벅①⑤/보리차	우유②/핫케이크①②⑤⑥
열량/단백질	401/20	404/16	404/11	412/14	398/16
2주	9	10	11	12	13
오전간식	토마토 ⑫	두부죽	샤인머스켓	고구마죽	바나나
점심	벡미밥 두부된장찌개⑤⑥ 생선까스+타르타르①⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 새송이애호박볶음⑤ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 부추맑은국⑤ 새우크림소스조림②⑨ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈&쌈장⑤⑥ 무생채
오후간식	칼국수①⑤⑥	우유②/프렌치토스트①②	구운달걀①/매실차	당근김밥⑤	두부과자/과채쥬스
열량/단백질	413/16	418/16	389/19	417/15	394/10
3주	16	17	18	19	20
오전간식	씨없는포도	누룽지죽	사과	미역죽 ⑤⑥	단감
점심	백미밥 북어챗국⑤⑥ 치킨너겟+머스타드①②⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어조림⑤⑦ 파래김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시금치오믈렛①②⑤⑫	우유②/잼식빵(①②⑤⑥	바나나요거트샐러드	우동⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥
열량/단백질	418/20	409/17	394/19	390/15	404/25
4주	23	24	25	26	27
오전간식	바나나	당근죽	배	김가루죽	샤인머스켓
점심	백미밥 오징어무국⑰ 달걀장조림①⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 볼어묵볶음⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑩ 다시마무챗국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 호박된장찌개⑤⑥ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고구마튀김⑤⑥	우유②/찐빵	감자채전⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑨	우유②/찐고구마
열량/단백질	407/17	410/15	398/13	405/15	402/15
5주	30				
오전간식	사과				
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	어묵탕⑤⑥				
열량/단백질	413/18				

<알레르기 유발식품>

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

• 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른 식품으로 대체합니다.

<원산지 일괄표시>

밥·죽·누룽지 (백미/현미/흑미/찹쌀)	배추김치		쇠고기(☑표시)	돼지고기	닭고기	콩 (두부류/콩비지/콩국수)	오리고기
	배추	고춧가루	☑한우 □육우 □젖소				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물 및 가공품	오징어	고등어	참치	생선까스
	국내산		가다랑어 : 원양산	
육류가공품	치킨너겟	동그랑땡	탕수육	미니돈까스
	닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산		

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

★ 횡성군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.