발행처 : 화천군어린이사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026년 10월 20일
작성자 : 정수경 영양사

11월 식단표

화천군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
(사복) 예사랑어린이집

쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	배추김치	배추 · 고춧가루 : 국내산	이달의 푸드브릿지	청경채 9~12월

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 조금주슈
원산지	돼지고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산 두부(콩) : 국내산	쇠고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산
오전간식	흑임자죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	사과	들깨죽	바나나
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑯ 두부완자전①⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 부추맑은국 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ (저당)데리야끼돈육조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김치치즈주먹밥②⑤⑨	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩ /우유②	잔치국수⑤⑥	치즈스틱①②⑥/우유②
열량/단백질	482/15.9	422.6/15.2	463.4/17.5	427.4/15.7	464.3/16.5
2주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 푸드브릿지	13(금)
원산지	쇠고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	햄 :	돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산
오전간식	시금치죽	팥죽	단감	타락죽②	귤
점심	백미밥 들깨무국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 애호박젓국⑨ 닭가슴살칠리소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	햄김치볶음밥(고춧가루제외) ⑤⑨ 다시마감자국⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	찐단호박/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	청경채볶음우동⑤⑥⑮⑯⑱	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	478.3/16.6	431.4/19.2	480.9/13.9	485.1/19.4	466.7/16.7
3주	16(월)	17(화)	18(수) 오다날	19(목)	20(금) 조금줘영
원산지	쇠고기 : 국내산 두부(콩) : 국내산 어묵 : 중국산	돼지고기 : 국내산	게맛살 : 미국산	생선까스 : 중국산	쇠고기 : 국내산
오전간식	쇠고기애호박죽⑯	근대죽	사과	달걀채소죽①	바나나/버섯죽
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어챗국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물양배추덮밥 ①⑤⑥⑧⑨⑱ 유부김칫국⑤⑨ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 (저염)시래기된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	달걀주먹밥①⑤	찐고구마/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	미니칼국수⑤⑥	소금빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	425.3/14.2	428.8/18	478.9/16.2	428.9/15.4	472.4/15.7
4주	23(월)	24(화) 푸드브릿지	25(수)	26(목)	27(금)
원산지	닭고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산	어묵 : 중국산	닭고기 : 국내산 참치 : 원양선	돼지고기 : 국내산
오전간식	양배추죽	검은콩죽⑤	귤	브로콜리죽	배
점심	백미밥 콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소하이라이스⑤⑥ 모듬어묵탕⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 참치채소전①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기단호박조림 ⑤⑥⑩ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우엉주먹밥	삶은달걀①/우유②	한과/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥	우유빵①②⑥/우유②
열량/단백질	434.5/14	420.7/26.4	488.6/11.6	449.4/19.2	473.1/18.6
5주	30(월)				
원산지	쇠고기 : 국내산 고등어 : 노르웨이				
오전간식	아욱죽				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살고등어구이⑤⑦ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	유부초밥⑤⑥				
열량/단백질	488.9/16.7				

<알레르기 유발 식품>

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

아황산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

※ 배추김치와 깍두기, 토마토, 포도, 떡, 견과류 등은 잘게 썰어 주시고 맵지 않게 조리해 주세요