강원고성군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표

[만 3~5세 일반형]

발행처: 고성군어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 박새론 영양사

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	베이컨크림스프②⑥⑩	단감	새송이버섯죽	귤	두유⑤
점심	백미밥 두부뭇국⑤ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부달걀전①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은애호박국⑤⑥ 생선까스*타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우배춧국⑤⑥⑨ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태찌개⑤⑥ 비엔나햄채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 조갯살맑은국⑱ 깍두기⑨
오후간식	고구마맛탕⑤ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	찐빵⑤⑥ 우유②	감자수제비⑥	
열량/단백질	575/19	611/22	598/20	589/29	600/24	396/25
원산지	두부(콩):국산 돼지고기:국산	베이컨:외국산 두부(콩):국산	게살:크래미(수입산) 생선까스:러시아산	닭고기:국내산	동태:러시아 비엔나:국내산	돼지고기:국산
2주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	배	건파래찹쌀죽	바나나	떠먹는요구르트②	사과	두유⑤
점심	백미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 찐만두*양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 설렁탕⑯ 해물완자전⑤⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ⑤⑥⑯ 숙주맑은국 깍두기⑨
오후간식	모닝빵*잼①②⑤⑥ 둥굴레차	그래놀라 우유②	햄치즈샌드위치 생토마토주스②⑫	찐감자 매실차	슈크림빵 우유	
열량/단백질	605/29	614/21	544/19	610/22	590/21	381/15
원산지	참치(다랑어):원양산	닭고기:국내산	돼지고기:국산	쇠고기:국내산(한우) 해물완자:외국산	오리고기:국산	떡갈비:국산
3주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	단감	애호박죽	귤	누룽지죽	시리얼*우유②	두유⑤
점심	백미밥 다진북엇국⑤⑥ 닭다리살버터구이 ②⑮ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 메추리알조림①⑤⑥ 자른미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	새우살파프리카볶음 밥⑤⑥⑨ 감자양팟국⑤⑥ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 고등어조림⑤⑥ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 동파육⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	주꾸미채소비빔밥 ⑤⑥ 감자다시마국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	꽈배기①②⑤⑥ 우유②	유부초밥⑤⑥ 보리차	야채호빵②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	키위	
열량/단백질	570/22	569/18	523/24	601/27	582/32	415/19
원산지	닭고기:국내산	햄,소시지:외국산	미트볼:국내산	순두부(콩):국산	돼지고기:국산	주꾸미:베트남산
4주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	사과	치즈죽②	배	옥수수스프②⑤⑥	바나나	두유⑤
점심	백미밥 버섯당면국⑤⑥ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오어묵국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 건파래자반 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 후르츠탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 돈사태찜⑤⑥⑩ 느타리버섯들깨무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥 유부우동국 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	찐고구마 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	만둣국①⑤⑥⑩	
열량/단백질	524/19	578/24	572/21	600/19	574/30	393/16
원산지	두부(콩):국산	고등어:노르웨이산	돼지고기:국산 탕수육:국산	쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국산	오리고기:국산
5주	**30(월)**	**[원산지 안내]**		**[알레르기 유발]**		
오전간식	귤					
점심	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	* 쌀, 배추김치의 원산지는 일괄표기, 다른 원산지는 일별 메뉴 하단에 표기 * 원산지 일괄표기		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣		
오후간식	삶은달걀① 사과주스					
열량/단백질	529/25					
원산지	닭고기:국내산 너비아니:국산					

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	
	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산

강원고성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표
[만 1~2세 일반형]

발행처: 고성군어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 박새론 영양사

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	베이컨크림스프②⑥⑩	단감	새송이버섯죽	귤	두유⑤
점심	백미밥 두부뭇국⑤ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부달걀전①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은애호박국⑤⑥ 생선까스*타르타르소스①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우배춧국⑤⑥⑨ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태찌개⑤⑥ 비엔나햄채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 조갯살맑은국⑱ 깍두기⑨
오후간식	고구마맛탕⑤ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	찐빵⑤⑥ 우유②	감자수제비⑥	
열량/단백질	374/12	397/14	389/13	383/19	390/15	257/16
원산지	두부(콩):국산 돼지고기:국산	베이컨:외국산 두부(콩):국산	게살:크래미(수입산) 생선까스:러시아산	닭고기:국내산	동태:러시아 비엔나:국내산	돼지고기:국산
2주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	배	건파래찹쌀죽	바나나	떠먹는요구르트②	사과	두유⑤
점심	백미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 찐만두*양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 설렁탕⑯ 해물완자전⑤⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ⑤⑥⑯ 숙주맑은국 깍두기⑨
오후간식	모닝빵*잼①②⑤⑥ 둥굴레차	그래놀라 우유②	햄치즈샌드위치 생토마토주스②⑫	찐감자 매실차	슈크림빵 우유	
열량/단백질	393/19	399/14	353/12	399/14	384/14	248/10
원산지	참치(다랑어):원양산	닭고기:국내산	돼지고기:국산	쇠고기:국내산(한우) 해물완자:외국산	오리고기:국산	떡갈비:국산
3주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	단감	애호박죽	귤	누룽지죽	시리얼*우유②	두유⑤
점심	백미밥 다진북엇국⑤⑥ 닭다리살버터구이 ②⑮ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 메추리알조림①⑤⑥ 자른미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	새우살파프리카볶음 밥⑤⑥⑨ 감자양팟국⑤⑥ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 고등어조림⑤⑥ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 동파육⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	주꾸미채소비빔밥 ⑤⑥ 감자다시마국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	꽈배기①②⑤⑥ 우유②	유부초밥⑤⑥ 보리차	야채호빵②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	키위	
열량/단백질	370/14	370/12	400/15	391/18	379/21	270/12
원산지	닭고기:국내산	햄,소시지:외국산	미트볼:국내산	순두부(콩):국산	돼지고기:국산	주꾸미:베트남산
4주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	사과	치즈죽②	배	옥수수스프②⑤⑥	바나나	두유⑤
점심	백미밥 버섯당면국⑤⑥ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오어묵국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 건파래자반 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 후르츠탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 돈사태찜⑤⑥⑩ 느타리버섯들깨무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥 유부우동국 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	찐고구마 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	만둣국①⑤⑥⑩	
열량/단백질	341/12	375/15	372/14	390/12	373/19	256/11
원산지	두부(콩):국산	고등어:노르웨이산	돼지고기:국산 탕수육:국산	쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국산	오리고기:국산
5주	**30(월)**	**[원산지 안내]**		**[알레르기 유발]**		
오전간식	귤					
점심	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	삶은달걀① 사과주스					
열량/단백질	344/16					
원산지	닭고기:국내산 너비아니:국산					

*** 쌀, 배추김치의 원산지는 일괄표기, 다른 원산지는 일별 메뉴 하단에 표기**

*** 원산지 일괄표기**

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	
	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산

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