해2026 - 식단11호

✪ 11 월 식 단 표 ✪

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전 간식 (kcal/g)	백김치죽⑨	표고버섯죽	늙은호박죽	들깨죽	흰죽&김가루
	70/1	70/1	32/1	97/3	63/1
점 심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 상추무침 깍두기⑨	비트쌀밥 숙주맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ ◆콩가루부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살굴소스볶음밥⑤⑥⑧⑱ 들깨버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ ◆사과오이무침 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	시금치쌀밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
	243/14	228/13	248/7	230/14	230/13
오후 간식 (kcal/g)	★찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥&보리차	★토마토&요거트②	시리얼&우유②	★채소스틱&아기치즈②
	142/3	122/3	64/4	117/3	48/3
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전 간식 (kcal/g)	닭살배추죽⑮	연두부죽②⑤	소고기채소죽⑯	애호박달걀죽①	들깨두부죽⑤
	44/2	73/2	74/3	51/3	86/2
점 심 (kcal/g)	산수유쌀밥 다시마뭇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ ◆참깨브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 추가밥 해물완자전⑤⑨ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	브로콜리쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	강황쌀밥 실파계란국① 오리훈제구이 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
	270/11	247/10	257/9	245/17	200/9
오후 간식 (kcal/g)	★찐감자&사과주스	호빵&우유②	★쫀단호박&액상요구르트②	★삶은달걀①&승능	미니주먹밥⑤&우유②
	72/1	98/4	99/3	61/5	142/4
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전 간식 (kcal/g)	대구근대죽	돌김떡국	새우살죽	감자죽⑤⑥	야채죽②⑥⑯
	42/2	100/3	64/1	76/1	62/1
점 심 (kcal/g)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	클로렐라쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 갈비양념구이⑤⑥⑩ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스&케찹①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱 배추김치⑨	잡곡밥 ♥맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	토마토쌀밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑥⑨ 깍두기⑨
	222/9	287/13	252/9	238/14	254/17
오후 간식 (kcal/g)	미니우동⑤⑥	★굴&모닝빵②⑤⑥⑮⑯	★청포도&파인애플요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	★키위&요구르트②
	54/2	128/3	95/1	106/4	84/2
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전 간식 (kcal/g)	콩나물죽⑤	참치채소죽	연두부죽⑤	당근버섯죽	감자치즈죽②
	71/2	100/6	73/2	52/1	96/2
점 심 (kcal/g)	케일쌀밥 우거지국⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨수제비국 돈사태찜⑤⑥⑩ ♥무나물⑤ 배추김치⑨	소고기쌀국수⑤⑥⑯ 추가밥 새우살채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	자색고구마쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 닭살깐풍기①⑤⑥⑫⑮ 진미채볶음①⑤⑥⑰ 배추김치⑨
	241/11	268/12	260/17	219/12	259/13
오후 간식 (kcal/g)	호떡④⑤⑥&귤	★찐단호박&우유②	토핑요거트②	★바나나&액상요구르트②	미니약과①②⑤⑥&포도주스
	109/3	79/3	71/4	88/2	100/1
일자/요일	30일(월)				
오전 간식 (kcal/g)	잔멸치무죽				
	44/2				
점 심 (kcal/g)	블루베리쌀밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ ◆배추나물 깍두기⑨				
	227/9				
오후 간식 (kcal/g)	물만두⑤⑥⑩&우유②				
	110/5				

❤ 식단표는 어린이급식관리지원센터(충주센터)의 영양사가 작성한 2026년 11월 [만1~2세 오전죽식형] 식단입니다. ❤ ★ - 자연식 간식입니다.

❤ 식단표의 기능 강화 쌀 외에 쌀눈을 추가하여 취사하고 있습니다.

❤ 메뉴는 사정에 따라 변경될 수 있으며, 변경 될 경우 키즈노트에 안내하여 드립니다.

❤ **이달의 로컬푸드 - (무) 디아스타아제, 아밀라아제 등 소화 효소가 풍부해 면역력 강화, 소화 촉진 및 장 건강에 도움을 줍니다.**

❤ **알레르기 식품** * ①난류②우유 ③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어 ⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 위 음식에 알레르기가 있는 경우는 어린이집으로 연락주세요. 확인하여 대체식품으로 배식하겠습니다.



원산지 표기	쌀			김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	삼치	명태	다랑어	임연수	새우
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류		원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
	국내산			국내산	국내산	☑한우 ☐육우 ☐젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	러시아산	원양산	국내산	베트남산
	떡갈비			비엔나/미트볼		동그랑땡		오리훈제	콩국수	콩비지	맛살/어묵		생선가스		가공품	참치캔	진미채	멸치
	소고기 돼지고기 국내산			돼지고기 국내산		돼지고기 닭고기 국내산		국내산	국내산	국내산	연육 미국,베트남		명태 러시아산		러시아산	원양산	페루	국내산

✿해맑은어린이집✿

해2026 - 식단11-1호

✪ 11 월 이 유 식 ✪

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
초기 (kcal/g)	사과미음	사과미음	사과미음	배추미음	배추미음
	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1
중기 (kcal/g)	찹쌀사과죽	잔멸치무죽	노른자부추죽①	소고기배추죽⑯	콩나물버섯죽⑤
	56/1	65/3	86/3	78/3	57/2
후기 (kcal/g)	찹쌀사과무른밥	잔멸치무무른밥	노른자부추무른밥①	소고기배추무른밥⑯	콩나물버섯무른밥⑤
	115/2	102/6	129/4	107/4	85/3
완료기 (kcal/g)	찹쌀사과진밥	잔멸치무진밥	노른자부추진밥①	소고기배추진밥⑯	콩나물버섯진밥⑤
	163/3	128/6	170/5	107/4	113/3
일자/요일	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
초기 (kcal/g)	바나나미음	바나나미음	바나나미음	단호박미음	단호박미음
	29/1	29/1	29/1	28/1	28/1
중기 (kcal/g)	참치채소죽	명태청경채죽	새우살당근죽⑨	단호박찹쌀죽	들깨두부죽⑤
	69/4	60/3	64/3	62/1	71/2
후기 (kcal/g)	참치채소무른밥	명태청경채무른밥	새우살당근무른밥⑨	단호박찹쌀무른밥	들깨두부무른밥⑤
	133/6	90/4	94/5	116/2	129/4
완료기 (kcal/g)	참치채소진밥	명태청경채진밥	새우살당근진밥⑨	단호박찹쌀진밥	들깨두부진밥⑤
	176/8	120/6	124/6	156/3	129/4
일자/요일	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
초기 (kcal/g)	감자미음	감자미음	감자미음	콩나물미음	콩나물미음
	29/1	29/1	29/1	28/1	28/1
중기 (kcal/g)	감자부추죽	닭살애호박죽⑮	소고기채소죽⑯	흰살생선죽⑤	노른자채소죽①
	58/1	69/4	75/3	107/4	87/3
후기 (kcal/g)	감자부추무른밥	닭살애호박무른밥⑮	소고기채소무른밥⑯	흰살생선두부무른밥⑤	노른자채소무른밥①
	93/2	112/5	112/4	113/6	128/4
완료기 (kcal/g)	감자부추진밥	닭살애호박진밥⑮	소고기채소진밥⑯	흰살생선두부진밥⑤	노른자채소진밥①
	93/2	112/5	148/6	151/8	149/5
일자/요일	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
초기 (kcal/g)	현미미음	현미미음	현미미음	당근미음	당근미음
	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기 (kcal/g)	대구근대죽	달걀노른자감자죽①	고구마채소죽	양송이치즈죽②	돌김참깨죽
	62/3	91/3	68/1	84/3	85/3
후기 (kcal/g)	대구근대무른밥	달걀감자무른밥①	고구마채소무른밥	양송이치즈무른밥②	돌김참깨무른밥
	92/5	136/4	103/2	105/4	140/5
완료기 (kcal/g)	대구근대진밥	달걀감자진밥①	고구마채소진밥	양송이치즈진밥②	돌김참깨진밥
	92/5	179/5	137/2	136/5	184/6
일자/요일	**30일(월)**				
초기 (kcal/g)	배미음				
	28/1				
중기 (kcal/g)	콩나물버섯죽⑤				
	58/2				
후기 (kcal/g)	콩나물버섯무른밥⑤				
	86/3				
완료기 (kcal/g)	콩나물버섯진밥⑤				
	114/3				

❤ 식단표는 어린이급식관리 지원센터(충주센터)의 영양사가 작성한 2026년 11월 [이유식형] 식단입니다.



❤ **알레르기 식품**

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

위 음식에 알레르기가 있는 경우는 어린이집으로 연락주세요. 확인하여 대체식품으로 배식하겠습니다.





원산지 표기	쌀			김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	삼치	명태	다랑어	임연수	새우
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류		원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
							국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	러시아산	원양산	국내산	베트남산
	국내산			국내산	국내산	☑한우 ☐육우 ☐젖소	떡갈비	비엔나미트볼	동그랑땡	오리	콩국수	콩비지	맛살/어묵	생선가스	가공품	참치캔	진미채	멸치
							소고기 돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 닭고기 국내산	국내산	국내산	국내산	연육:미국,베트남	명태 러시아산	러시아산	원양산	페루	국내산

✿해맑은어린이집✿