동산어린이집

2026년 11월

(만3세~5세)

작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전 간식 (kcal/g)	코코볼&우유	떠먹는요구르트	참치죽	크림스프	소고기죽	
	67/1	108/2	39/1	150/4	51/0	
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 구이김①⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 깍두기	백미밥 무챗국⑤ 고등어구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기	하이라이스⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 단무지무침①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치	가정학습일
만1세~2세(kcal)	243/14	228/13	248/7	230/14	230/13	
만3세~5세(kcal)	373/22	341/20	381/11	353/22	354/20	
오후 간식 (kcal/g)	찐고구마①⑥	주먹밥⑤⑥	삶은달걀①&요구르트②	찐빵①⑥	사과②	
	219/4	188/5	175/2	180/5	73/4	
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전 간식 (kcal/g)	옥수수스프	코코볼&우유	가을소풍 (도시락)	떠먹는요구르트	단호박죽	
	48/0	112/2		78/4	20/0	
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 떡갈비구이⑮ 브로콜리무침 배추김치	백미밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기		백미밥 북엇국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 실파계란국① 비엔나조림 숙주나물⑤⑥ 배추김치	가정학습일
만1세~2세(kcal)	270/11	247/10		245/17	200/9	
만3세~5세(kcal)	415/17	380/15		376/26	308/14	
오후 간식 (kcal/g)	쌀과자⑤⑥&요구르트②	빵①②⑥&요구르트②		감자튀김①	바나나②	
	113/1	150/6		93/7	233/6	
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전 간식 (kcal/g)	미역죽	코코볼&우유	야채스프	닭야채죽	떠먹는요구르트	
	48/0	96/2	28/0	117/2	25/1	
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑥⑨ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑫ 미소국⑤⑥ 단무지무침①⑤ 치킨너겟⑤⑥⑮	백미밥 맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥ 잡채 배추김치⑨	가정학습일
만1세~2세(kcal)	222/9	254/17	252/9	238/14	287/13	
만3세~5세(kcal)	341/14	391/25	387/13	366/21	442/20	
오후 간식 (kcal/g)	국수⑤⑥	군만두⑤⑥⑮	찐고구마①⑥	모닝롤①②&요구르트②	떡&케이크&피크닉	
	83/3	242/8	93/2	163/6	193/5	
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전 간식 (kcal/g)	소고기스프	코코볼&우유	소고기죽	떠먹는요구르트	참치야채죽	
	39/1	153/10	20/0	80/2	46/0	
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑮ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 수제비국 돈육불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤ 배추김치	백미밥 미소국⑤⑥ 생선까스/소스① 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 떡국⑤⑨ 치킨너겟①⑤⑥⑫⑮ 어묵볶음①⑤⑥⑰ 배추김치	가정학습일
만1세~2세(kcal)	241/11	268/12	260/17	219/12	259/13	
만3세~5세(kcal)	371/17	412/18	400/27	338/18	399/19	
오후 간식 (kcal/g)	핫도그①⑤⑩	바나나②	떡볶이①⑥	삶은달걀①&요구르트②	빵①②⑥&요구르트②	
	168/4	122/4	109/6	84/2	155/1	
일자/요일	30일(월)					
오전 간식 (kcal/g)	크림스프					
	32/0					
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기					
만1세~2세(kcal)	227/9					
만3세~5세(kcal)	349/14					
오후 간식 (kcal/g)	스파게티②					
	169/8					

♥ 이달의 로컬푸드 ♥

무

디아스타아제, 아밀라아제 등 소화 효소가 풍부해 면역력 강화, 소화 촉진 및 장 건강에 도움을 줍니다.

자연식품제공 알레르기 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, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	삼치
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류	원재료	원재료
	국내산			국내산	중국산		호주산	국내산	국내산	산	외국산	산	국내산	산
							가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지		
							미국산	국내산	국내산	산	산	산		

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.

충주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

동산어린이집

2026년 11월

(만1세~2세)

작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전 간식 (kcal/g)	코코볼&우유	떠먹는요구르트	참치죽	크림스프	소고기죽	가정학습일
	67/1	108/2	39/1	150/4	51/0	
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 구이김①⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 깍두기 (백김치죽)	백미밥 무챗국⑤ 고등어구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기 (표고버섯죽)	하이라이스⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 단무지무침①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기 (늙은호박죽)	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기 (들깨죽)	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치 (흰죽&김가루)	
만1세~2세(kcal)	243/14	228/13	248/7	230/14	230/13	
만3세~5세(kcal)	373/22	341/20	381/11	353/22	354/20	
오후 간식 (kcal/g)	찐고구마①⑥	주먹밥⑤⑥	삶은달걀①&요구르트②	찐빵①⑥	사과②	
	219/4	188/5	175/2	180/5	73/4	
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전 간식 (kcal/g)	옥수수스프	코코볼&우유	가을소풍 (도시락)	떠먹는요구르트	단호박죽	가정학습일
	48/0	112/2		78/4	20/0	
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤ 브로콜리무침 배추김치 (닭살배추죽)	백미밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기 (연두부죽)		백미밥 북엇국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치 (애호박달걀죽)	백미밥 실파계란국① 비엔나조림 숙주나물⑤⑥ 배추김치 (들깨두부죽)	
만1세~2세(kcal)	270/11	247/10		245/17	200/9	
만3세~5세(kcal)	415/17	380/15		376/26	308/14	
오후 간식 (kcal/g)	쌀과자⑤⑥&요구르트②	빵①②⑥&요구르트②		감자튀김①	바나나②	
	113/1	150/6		93/7	233/6	
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전 간식 (kcal/g)	미역죽	코코볼&우유	야채스프	닭야채죽	떠먹는요구르트	가정학습일
	48/0	96/2	28/0	117/2	25/1	
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기 (대구근대죽)	백미밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑥⑨ 깍두기 (야채죽)	카레라이스⑤⑥⑫ 미소국⑤⑥ 단무지무침①⑤ 치킨너겟⑤⑥⑯ (새우살죽)	백미밥 맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치 (감자죽)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥ 잡채 배추김치⑨ (돌김참깨죽)	
만1세~2세(kcal)	222/9	254/17	252/9	238/14	287/13	
만3세~5세(kcal)	341/14	391/25	387/13	366/21	442/20	
오후 간식 (kcal/g)	국수⑤⑥	군만두⑤⑥⑮	찐고구마①⑥	모닝롤①②&요구르트②	떡&케이크&피크닉	
	83/3	242/8	93/2	163/6	193/5	
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전 간식 (kcal/g)	소고기스프	코코볼&우유	소고기죽	떠먹는요구르트	참치야채 죽	가정학습일
	39/1	153/10	20/0	80/2	46/0	
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기 (콩나물죽)	백미밥 수제비국 돈육불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤ 배추김치 (참치채소죽)	백미밥 미소국⑤⑥ 생선까스/소스① 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ (연두부죽)	백미밥 된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기 (당근버섯죽)	백미밥 떡국⑤⑨ 치킨너겟①⑤⑥⑫⑮ 어묵볶음①⑤⑥⑰ 배추김치 (감자치즈죽)	
만1세~2세(kcal)	241/11	268/12	260/17	219/12	259/13	
만3세~5세(kcal)	371/17	412/18	400/27	338/18	399/19	
오후 간식 (kcal/g)	핫도그①⑤⑩	바나나②	떡볶이①⑥	삶은달걀①&요구르트②	빵①②⑥&요구르트②	
	168/4	122/4	109/6	84/2	155/1	
일자/요일	30일(월)					
오전 간식 (kcal/g)	크림스프					
	32/0					
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기 (잔멸치무죽)					
만1세~2세(kcal)	227/9					
만3세~5세(kcal)	349/14					
오후 간식 (kcal/g)	스파게티②					
	169/8					

♥ 이달의 로컬푸드 ♥

무

디아스타아제, 아밀라아제 등 소화 효소가 풍부해 면역력 강화, 소화 촉진 및 장 건강에 도움을 줍니다.

자연식품제공
알레르기 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, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	삼치
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류	원재료	원재료
							호주산	국내산	국내산	산	외국산	산	국내산	산
							가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지		
	국내산			국내산	중국산		미국산	국내산	국내산	산	산	산		

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.

충주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center