

2026년 11월 식단표 일반형(만 3-5세)

시설명 : 신월어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	키위	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	씨없는포도	씨리얼/우유②⑤⑥	사과	우유②
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부달걀부침①⑤⑥ 가지양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 순살가자미구이⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수⑤⑥⑯ (추가밥:쌀밥) 춘권⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑥/우유②	떠먹는요구르트②	호박채전①⑤⑥/우유②	우동⑤⑥	꼬마김밥⑤⑬/우유②	
kcal/단백질	588/23	611/26	613/22	574/28	636/25	584/24
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	오렌지	누룽지죽	방울토마토⑫	씨리얼/우유②⑤⑥	바나나	우유②
점심	기장밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 크림새우②⑨ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 마카로니채소샐러①⑤ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 부추달걀국① 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 동태전①⑤⑥ 마늘쫑볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②	햄치즈토스트①②⑤⑥⑩ /우유②	유부초밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑩/우유②	
kcal/단백질	673/26	649/26	633/26	612/27	558/22	556/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	달걀감자죽①⑤⑥	파인애플	씨리얼/우유②⑤⑥	씨없는포도	우유②
점심	기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 갈비탕⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 김국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑦ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 쏙갓두부무침⑤⑥⑯ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ (추가밥:쌀밥) 떡갈비⑤⑩⑯ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질	656/23	663/23	560/25	607/23	647/19	549/17
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 성집데이	28(토)
오전간식	바나나	쇠고기시금치죽⑤⑥⑯	배	씨리얼/우유②⑤⑥	귤	우유②
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드/키위D①⑤ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 갈치살구이⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 깻잎나물 배추김치⑨
오후간식	꿀호떡①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ /우유②	채소주먹밥⑤	찐고구마/우유②	
kcal/단백질	563/22	611/28	668/22	654/22	672/27	555/20
날짜	30(월)	생일식단				
오전간식	바나나	사과				
점심	기장밥 쇠고기우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 뱅어포양념구이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	채소호빵①②/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②				
kcal/단백질	613/27	634/22				

☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺

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.
- 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호로 표시했습니다.

☺식단감수 시 유의사항 알려드립니다☺

- 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다.
※ 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외!

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루				
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

작성:순회·식단지원팀 043)646-6456 작성일:2026년 10월 15일

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

2026년 11월 식단표 연장형(만 3-5세)

시설명 : 신월어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	기장밥 수제비국⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭봉간장조림⑤⑥⑮ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우뭇국⑤⑥⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박맑은국⑤ 동그랑땡조림 ①⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 들깨궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨
kcal /단백질	426/16	391/18	370/17	378/18	336/15
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	기장밥 무챗국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 건파래자반 배추김치⑨	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 치즈주꾸미볶음②⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 닭살바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
kcal /단백질	365/16	347/15	362/19	349/16	359/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	잔치국수⑤⑥ (추가밥:백미밥) 생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥ 오복채무침 배추김치⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 양파맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국 쇠고기사태찜⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 간장두부조림⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쑥갓된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 치커리간장무침⑤⑥ 배추김치⑨
kcal /단백질	425/17	360/16	383/19	376/15	358/18
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 연두부/간장⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 마늘쫑조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어챗국⑤⑥ 메추리알곤약조림①⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 가자미조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙주맑은국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨
kcal /단백질	345/19	348/16	364/16	383/18	335/16
날짜	30(월)				
저녁	기장밥 가쓰오장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 안매운무생채 배추김치⑨				
kcal /단백질	348/15				



☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺

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.
- 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호로 표시했습니다.

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루				
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

작성:순회·식단지원팀 043)646-6456 작성일:2026년 10월 15일

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

2026년 11월 식단표 일반형(만 1-2세)

시설명 : 신월어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	키위	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	씨없는포도	씨리얼/우유②⑤⑥	사과	우유②
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부달걀부침①⑤⑥ 가지양념찜⑤⑥ 백김치	흑미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 순살가자미구이⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백김치	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수⑤⑥⑯ (추가밥:쌀밥) 춘권⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	소보로빵①②④⑥/우유②	떠먹는요구르트②	호박채전①⑤⑥/우유②	우동⑤⑥	꼬마김밥⑤⑬/우유②	
kcal/단백질	411/16	427/18	429/15	402/19	445/17	409/16
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	오렌지	누룽지죽	방울토마토⑫	씨리얼/우유②⑤⑥	바나나	우유②
점심	기장밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 크림새우②⑨ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 배추맑은국 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 마카로니채소샐러①⑤ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 부추달걀국① 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 백김치	차조밥 순두부백탕⑤ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 백김치	수수밥 콩나물국⑤ 동태전①⑤⑥ 마늘쫑볶음⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 백김치
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②	햄치즈토스트①②⑤⑥⑩ /우유②	유부초밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑩/우유②	
kcal/단백질	471/19	454/18	443/18	445/18	391/16	389/12
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	달걀감자죽①⑤⑥	파인애플	씨리얼/우유②⑤⑥	씨없는포도	우유②
점심	기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 갈비탕⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 김국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 쑥갓두부무침⑤⑥⑯ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ (추가밥:쌀밥) 떡갈비⑤⑥⑩⑯ 백김치
오후간식	슈크림빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질	460/16	479/16	392/18	425/16	453/14	425/14
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 성김데이	28(토)
오전간식	바나나	쇠고기시금치죽⑤⑥⑯	배	씨리얼/우유②⑤⑥	귤	우유②
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치	흑미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드/키위D①⑤ 백김치	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 백김치	수수밥 닭곰탕⑮ 갈치살구이⑤⑥ 숙주나물무침 백김치	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 깻잎나물 백김치
오후간식	꿀호떡①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ /우유②	채소주먹밥⑤	찐고구마/우유②	
kcal/단백질	394/15	427/20	468/15	458/16	471/19	388/14
날짜	30(월)	생일식단				
오전간식	바나나	사과				
점심	기장밥 쇠고기우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 뱅어포양념구이⑤⑥ 백김치	백미밥 흑합살미역국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치				
오후간식	채소호빵①②/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②				
kcal/단백질	429/19	441/15				

☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺

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.
- 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호로 표시했습니다.

☺식단감수 시 유의사항 알려드립니다☺

- 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다.
※ 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외!

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루				
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

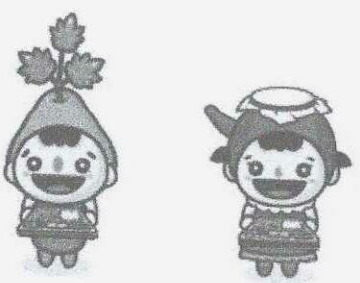
작성:순회·식단지원팀 043)646-6456 작성일:2026년 10월 15일

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

2026년 11월 식단표 연장형(만 1-2세)

시설명 : 신월어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	기장밥 수제비국⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭봉간장조림⑤⑥⑮ 곤대나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우뭇국⑤⑥⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 호박맑은국⑤⑥ 동그랑땡조림①⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤ 백김치	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 들깨궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨
kcal /단백질	295/11	271/12	256/11	262/12	235/10
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	기장밥 무챗국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 건파래자반 백김치	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 치즈주꾸미볶음②⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이양파무침⑤⑥ 백김치	차조밥 곤대된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 비름나물무침⑤⑥ 백김치	수수밥 미역국⑤⑥ 닭살바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치
kcal /단백질	253/11	243/10	250/11	241/11	248/13
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	잔치국수⑤⑥ (추가밥:백미밥) 생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥ 오복채무침 백김치	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 양파맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 들깨버섯국 쇠고기사태찜⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 백김치	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 간장두부조림⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 백김치	수수밥 쑥갓된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 치커리간장무침⑤⑥ 백김치
kcal /단백질	295/12	249/11	265/13	260/11	248/12
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 연두부/간장⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 마늘쫑볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 북어챗국⑤⑥ 메추리알곤약조림①⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백김치	차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 가자미조림⑤⑨ 청경채나물⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 숙주맑은국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 백김치
kcal /단백질	238/14	241/11	251/11	268/12	245/11
날짜	30(월)				
저녁	기장밥 가쓰오장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 안매운무생채 백김치				
kcal /단백질	240/11				



☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺

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.
- 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호로 표시했습니다.

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루				
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

작성:순회·식단지원팀 043)646-6456 작성일:2026년 10월 15일

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