# 2026년 11월 식단표 일반형(만 3-5세)

시설명 : 신망애어린이집

| 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 키위 | 쇠고기미역죽⑤⑥⑯ | 씨없는포도 | 씨리얼/우유②⑤⑥ | 사과 | 우유② |
| 점심 | 기장밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>두부달걀부침①⑤⑥<br>가지양념찜⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>순살가자미구이⑤⑥<br>고구마순나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>미나리무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기채소찜⑤⑥⑯<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>훈제오리볶음<br>양배추찜/양념장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀국수⑤⑥⑯<br>(추가밥:쌀밥)<br>춘권⑤⑥⑩<br>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<br>맑은육개장⑤⑥⑯<br>크림새우②⑨<br>우엉채조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>배추맑은국<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>마카로니채소샐러①⑤<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>부추달걀국①<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>순두부백탕⑤<br>쇠고기고구마찜⑤⑥⑯<br>근대나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>동태전①⑤⑥<br>마늘쫑볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>실파장국⑤⑥<br>채소튀김⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 밤식빵①②⑤⑥/우유② | 떠먹는요구르트② | 햄치즈토스트①②⑤⑥⑩<br>/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<br>근대된장국 ⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>도라지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>갈비탕⑯<br>두부강정⑤⑥⑫<br>열무된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩<br>김국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>쇠고기배추볶음⑤⑥⑯<br>쑥갓두부무침⑤⑥⑯<br>깍두기⑨ | 칼국수⑤⑥<br>(추가밥:쌀밥)<br>떡갈비⑤⑩⑯<br>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) 싱겁데이 | 28(토) |
| 오전간식 | 바나나 | 쇠고기시금치죽⑤⑥⑯ | 배 | 씨리얼/우유②⑤⑥ | 귤 | 우유② |
| 점심 | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>안매운참치김치찌개<br>⑤⑥⑨<br>달걀말이①⑤<br>곤드레나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>옥수수스프②⑤⑥⑮⑯<br>돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드/키위D①⑤<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>닭곰탕⑮<br>갈치살구이⑤⑥<br>숙주나물무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감자다시마국⑤⑥<br>해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱<br>깻잎나물<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 꿀호떡①②⑥/우유② | 떠먹는요구르트② | 모닝빵샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 채소주먹밥⑤ | 찐고구마/우유② | |
| kcal/단백질 | 563/22 | 611/28 | 668/22 | 654/22 | 672/27 | 555/20 |
| 날짜 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 바나나 | | | | | |
| 점심 | 기장밥<br>쇠고기우거지국⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>뱅어포양념구이⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 채소호빵①②/우유② | | | | | |
| kcal/단백질 | 613/27 | | | | | |

**☺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 | 가자미 | 새우 | 동태포 | 뱅어포 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 수입산 | 국내산 | 국내산 |

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

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




# 2026년 11월 식단표 일반형(만 1-2세)

시설명 : 신망애어린이집

| 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 키위 | 쇠고기미역죽⑤⑥⑯ | 씨없는포도 | 씨리얼/우유②⑤⑥ | 사과 | 우유② |
| 점심 | 기장밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>두부달걀부침①⑤⑥<br>가지양념찜⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>순살가자미구이⑤⑥<br>고구마순나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>미나리무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기채소찜⑤⑥⑯<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>훈제오리볶음<br>양배추찜/양념장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀국수⑤⑥⑯<br>(추가밥:쌀밥)<br>춘권⑤⑥⑩<br>백김치⑨ |
| 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<br>맑은육개장⑤⑥⑯<br>크림새우②⑨<br>우엉채조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>배추맑은국<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>마카로니채소샐러①⑤<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>부추달걀국①<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫<br>백김치⑨ | 차조밥<br>순두부백탕⑤<br>쇠고기고구마찜⑤⑥⑯<br>근대나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>동태전①⑤⑥<br>마늘쫑볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>실파장국⑤⑥<br>채소튀김⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 밤식빵①②⑤⑥/우유② | 떠먹는요구르트② | 햄치즈토스트①②⑤⑥⑩<br>/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<br>근대된장국 ⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>도라지나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>갈비탕⑯<br>두부강정⑤⑥⑫<br>열무된장무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩<br>김국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>쇠고기배추볶음⑤⑥⑯<br>쑥갓두부무침⑤⑥⑯<br>깍두기⑨ | 칼국수⑤⑥<br>(추가밥:쌀밥)<br>떡갈비⑤⑩⑯<br>백김치⑨ |
| 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) 싱겁데이 | 28(토) |
| 오전간식 | 바나나 | 쇠고기시금치죽⑤⑥⑯ | 배 | 씨리얼/우유②⑤⑥ | 귤 | 우유② |
| 점심 | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>안매운참치김치찌개<br>⑤⑥⑨<br>달걀말이①⑤<br>곤드레나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>옥수수스프②⑤⑥⑮⑯<br>돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드/키위D①⑤<br>백김치⑨ | 차조밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>닭곰탕⑮<br>갈치살구이⑤⑥<br>숙주나물무침<br>백김치⑨ | 백미밥<br>감자다시마국⑤⑥<br>해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱<br>깻잎나물<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 꿀호떡①②⑥/우유② | 떠먹는요구르트② | 모닝빵샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 채소주먹밥⑤ | 찐고구마/우유② | |
| kcal/단백질 | 563/22 | 611/28 | 668/22 | 654/22 | 672/27 | 555/20 |
| 날짜 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 바나나 | | | | | |
| 점심 | 기장밥<br>쇠고기우거지국⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>뱅어포양념구이⑤⑥<br>백김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 채소호빵①②/우유② | | | | | |
| kcal/단백질 | 613/27 | | | | | |

**☺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 | 가자미 | 새우 | 동태포 | 뱅어포 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 수입산 | 국내산 | 국내산 |

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

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