발행일 : 2026.10.15.
원 장 :
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 이윤진

부강어린이집

11월 식단표 (만3-5세, 죽식형)

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

일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	참치죽	표고버섯죽	양배추가지죽	누룽지죽	콩나물죽⑤⑥	들기름무죽
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 부추양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨[백김치]	백미밥 유부장국⑤⑥ 안매운순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 임연수구이⑤ 시금치나물 배추김치⑨[백김치]	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 사골팟국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨[백김치]
오후간식	배 우유②	유과⑤ 우유②	채소튀김⑤⑥ 매실차	과일샐러드(요거트D) ②⑫	오렌지 치즈②	우유미숫가루②⑤
열량/단백질	605/24	613/21	737/24	616/23	647/22	612/22
일자	9[월]	10[화]	11[수]짝짝데이	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	닭살부추죽⑮	쇠고기당근죽⑯	김가루채소죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	양파근대죽⑤⑥	채소스프②⑤⑥⑮⑯
점심	수수밥 달걀국① 생선까스+타르타르S ①⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 오리고기숙주볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨[백김치]	차조밥 감자맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 안동식찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마 우유②	키위 떠먹는요구르트②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	바나나 우유②	우유②
열량/단백질	698/25	635/26	699/26	616/26	635/24	685/20
일자	16[월]지구데이	17[화]	18[수]	19[목]삼삼데이	20[금]	21[토]
오전간식	돼지고기채소죽⑩	게살죽①⑤⑥⑧	시금치죽	양송이버섯죽	현미당근죽⑤⑥	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑫ 파프리카새콤무침 배추김치⑨[백김치]	기장밥 갈비탕⑯ 삼색달걀찜①⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 쇠고기탕평채무침⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭살무채국⑤⑥⑮ 참치채소볶음⑤⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	채소짜장밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 배추김치⑨[백김치]
오후간식	귤 후레쉬번①②⑤⑥	옥수수치즈전②⑤⑥	유부초밥⑤⑥ 보리차	찐단호박 우유②	배 우유②	미니약과①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	705/21	701/27	686/21	613/23	651/31	624/23
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	단호박죽	참깨죽	흑미밤죽	부추달걀죽①⑤⑥	청경채쇠고기죽⑯	우유미숫가루②⑤
점심	차조밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 무나물 배추김치⑨[백김치]	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 삼치살조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	★쇠고기참나물밥 +간장⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 김구이 배추김치⑨[백김치]	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(추가) 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]
오후간식	사과 치즈②	찐감자 우유②	쌀시리얼 우유②	잡채⑤⑥ 유자차	샤인머스캣 우유②	두유⑤
열량/단백질	617/21	653/27	723/23	632/21	691/26	637/24
일자	30[월]	[3-5세 식단 안내]				
오전간식	새우죽⑤⑥⑨					
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★오향장육⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	찐고구마 우유②					
열량/단백질	697/26					

▶ 11월 지구데이
"우거지된장국", "두부강정", "파프리카새콤무침"

▶ 11월 삼삼데이
"연근조림"
☞ '연근'은 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요.

▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식

▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.

▶ 11월의 레시피
★ 쇠고기참나물밥+간장
★ 오향장육
- QR코드를 통해 11월의 레시피를 확인해 보세요.

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국,캐나다산	-	미국,캐나다산	-

축산물				수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-

가공품 농축산·수산물				
참치	사골팟국(사골엑기스) 7일(토)	생선까스	미트볼	탕수육 21일(토)
가다랑어 : 원양산	~~쇠고기 : 산~~ 토요급식 없음	민대구 : 국내산	돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	~~돼지고기 : 산~~ 토요급식 없음

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.