오송보건의료행정타운
청사어린이집

영 · 유아 11월 식단표 (간식,중식)

0-2세 영아식(파란색)표기
3-5세 유아식(주황색)표기

영양사:윤다경 / 전화:043-719-0228

일자/요일	2일(월요일)	3일(화요일)	4일(수요일)	5일(목요일)	6일(금요일)
오전간식	새우살양배추죽(9) 골드키위	양송이스프(2,5,6,15,16) 우유식빵(2,5,6)	전복죽(18) 구운아몬드/슬라이스치즈(2)	대구살애호박죽 오이스틱	누룽지닭죽(15) 노란사과
중식	레드퀴노아밥 소고기콩나물국(5,16) 시금치프리타타(1,5,10,12) 진미채간장조림(1,5,6,17) 배추김치/백김치(9)	렌틸콩밥 유부된장국(5) 치즈함박스테이크 (2,5,6,10,12,13,16) 샐러드파스타(2,5,6) 깍두기/백김치(9)	혼합잡곡밥 다시마무채국(5) 돼지갈비찜(5,6,10) 그래놀라멸치볶음(5,6) 배추김치/백김치(9)	시금치참쌀밥 버섯들깨탕(5) 순살갈치구이(5,6) 감자간장조림(5,6) 깍두기/백김치(9)	곤드레무밥*양념장(5,6) /백미밥 부추계란탕국(1,5) 돈육바싹불고기(5,6,10) 구운파래김 배추김치/백김치(9)
오후간식	노엣지BBQ피자(1,5,6,10,16) 우유(2)	잔멸치주먹밥(1,2,5,6) 돼지감자차	잔치국수(5,6) 단감	프렌치토스트(1,2,5,6) 우유(2)	군고구마 유자주스/우유(2)
일자/요일	**9일(월요일)**	**10일(화요일)**	**11일(수요일)**	**12일(목요일)**	**13일(금요일)**
오전간식	클래식애플잼파운드(1,2,5,6) 우유(2)	소고기컬리플라워죽(16) 파프리카스틱	우리쌀프레이크 /밤식빵(1,2,4,5,6) 우유(2)	감태계살죽(8) 바나나	황태콩나물죽(5) 감말랭이
중식	조각서리태밥 대구맑은탕(5) 돈육계란장조림(1,5,6,10) 두부구이*유자양념장(5,6) 배추김치/백김치(9)	율무밥 바지락살배추죽(5,18) 고구마닭갈비(5,6,15) 게맛살숙주무침(5,6,8) 깍두기/백김치(9)	단호박찹쌀밥 콩비지찌개(5,9,10) 순살가자미무조림(5,6,) 시금치나물 배추김치/백김치(9)	귀리밥 소고기미역국(5,16) 광장시장식고기완자전 (1,5,6,10,16) 오이무침(5,6) 배추김치/백김치(9)	옥수수밥 부추홍합탕(5,18) 소고기청경채불고기(5,6,16) 사각어묵볶음(5,6) 깍두기/백김치(9)
오후간식	후르츠탕수육(5,6,10,16) 도라지차	흑임자크림수제비(2,5,6) 그린키위	갈비만두찜(5,6,10,15,16,18) 우엉차	피자고로케(2,5,6,10,12) 미숫가루(2,5)	네모유부초밥(1,2,5,6) 보리차
일자/요일	**16일(월요일)**	**17일(화요일)**	**18일(수요일)**	**19일(목요일)**	**20일(금요일)**
오전간식	플레인요거트(2) 고구마바	닭가슴살비타민죽(15) 당근스틱	소고기부추죽(16) 단감	수제클램차우더스프 (2,5,6,18) 모닝빵(1,2,5,6)	단호박죽 구운캐슈넛/슬라이스치즈(2)
중식	토마토찹쌀밥(12) 오징어무국(5,17) 돈채파프리카볶음*꽃빵 (5,6,10) 상추사과유자청무침(5,6) 배추김치/백김치(9)	전복솥밥*양념장(2,5,6,18) /백미밥 시금치된장국(5) 비엔나소시지채소볶음 (5,6,10,15,16) 열무나물 깍두기/백김치(9)	현미밥 맑은콩나물국(5) 닭다리살유자간장구이 (5,6,15) 새우살브로콜리볶음(5,6) 배추김치/백김치(9)	병아리콩밥 안매운부대찌개 (1,2,5,6,10,12,15,16) 순살방어엿장조림(5,6) 애호박볶음(5,6) 깍두기/백김치(9)	기장밥 모듬어묵국(5,6) 돈수육*상추쌈(5,10) 실곤약채소무침(5,6) 배추김치/백김치(9)
오후간식	꼬치어묵탕(5,6) 감귤	우리밀찐빵(5,6) 우유(2)	알감자버터구이(2) 둥굴레차	짜장면(2,5,6,10,15,16) 사과	참치마요주먹밥(1,5,6) 옥수수차
일자/요일	**23일(월요일)**	**24일(화요일)**	**25일(수요일)**	**26일(목요일)**	**27일(금요일)**
오전간식	옥수수치즈죽(2) 오렌지	콘플레이크(5) /유자마들렌(1,2,5,6) 우유(2)	매생이계란죽(1) 콜라비스틱	미니치즈롤인(1,2,5,6,16) 마시는요거트(2)	소고기시금치죽(16) 사과
중식	흑미밥 소고기버섯국(5,16) 메추리알장조림(1,5,6) 세발나물무침 깍두기/백김치(9)	적두밥 굴림만두버섯국 (1,2,5,6,10,16) 오징어채소볶음*소면 (5,6,17) 들깨무나물(5,6) 배추김치/백김치(9)	보리밥 팽이버섯된장국(5) 순살등심돈까스*소스 (5,6,10,12,16,18) /목살허브소금구이(5,10) 봄동시저샐러드(1,2,5,6) 배추김치/백김치(9)	클로렐라쌀밥 새우살순두부국(5,9) 훈제오리깻잎볶음(2,5,6) 유채나물 깍두기/백김치(9)	완두콩밥 낙지수제비국(5,6) 돈육콩나물불고기(5,6,10) 가지양파볶음(5,6) 깍두기/백김치(9)
오후간식	해물부추전(5,6,9,17) 결명자차	토마토스파게티 (5,6,10,12,16) 파인애플	식빵*딸기쨈(2,5,6) 우유(2)	오복지김가루주먹밥 (1,2,5,6,8,9,18) 수국차	추억담은국화빵(1,2,5,6) 우유(2)
일자/요일	**30일(월요일)**				
오전간식	브로콜리감자죽 배				
중식	강황쌀밥 도토리묵국(5,9) 순살임연수버터구이(2,5,6) 연근조림(5,6) 배추김치/백김치(9)				
오후간식	찐단호박 감귤주스/우유(2)				

원산지표시										
쌀(밥, 죽, 누룽지)			콩	배추김치, 백김치		식육가공품				
백미 현미 흑미 찹쌀			두부 콩국수 콩비지	배추	고추가루	햄류 소시지류		베이컨류		
국내산			국내산	국내산	국내산	돼지고기:국내산		돼지고기:외국산		
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	갈치	참조기	아귀	방어	전복	
국내산 한우	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게	오징어	낙지	주꾸미	명태(동태, 코다리)		진미채(오징어)	가쓰오부시(가다랑어)		참치(가다랑어)	
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산		외국산	인도네시아산		원양산	

* 식품 알레르기 유발 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
* 1일 에너지 필요추정량(kcal/일) : 0-5개월(500kcal/일), 6-11개월(600kcal/일), 1-2세(900kcal/일), 3-5세(1400kcal/일)
* 볶음밥, 섞음밥이 제공되는 경우 영아(~1세까지)는 백미밥이 제공됩니다. / 백김치는 영아(~2세까지)에게 제공됩니다.
* 11월의 제철 식재료는 **무, 시금치, 홍합, 유자, 귤**입니다.

OHTAC
오송보건의료행정타운
청사어린이집

0-2세 영아식(파란색)표기
3-5세 유아식(주황색)표기

영 · 유아 11월 식단표 (늦은간식,석식)

영양사:윤다경 / 전화:043-719-0228

일자/요일	2일(월요일)	3일(화요일)	4일(수요일)	5일(목요일)	6일(금요일)
늦은간식	검은콩두유(4,5,14,19) /흰우유(2)	바나나우유(2)/흰우유(2)	흰우유(2)	두유(5,6)/흰우유(2)	흰우유(2)
석식	백미밥 감자애호박새우젓국(5,9) 목살양파구이(10) 양배추쌈*쌈장(5) 깍두기/백김치(9)	소고기가지밥*양념장 (5,6,16) 맑은미역국(5) 돈육두부조림(5,6,10) 청경채나물 배추김치/백김치(9)	귀리밥 네모동태살찌개(5) 고기야채완자전(1,5,10,16) 우엉채조림(5,6) 깍두기/백김치(9)	수수밥 **시금치**된장국(5) 안동찜닭*납작당면(5,6,15) 시래기된장지짐(5,6) 배추김치/백김치(9)	보리밥 김치콩나물국(5,9) 순살민대구버터구이 (2,5,6) 오이**유자**청무침(5,6) 깍두기/백김치(9)
일자/요일	**9일(월요일)**	**10일(화요일)**	**11일(수요일)**	**12일(목요일)**	**13일(금요일)**
늦은간식	검은콩두유(4,5,14,19) /흰우유(2)	딸기우유(2)/흰우유(2)	두유(5,6)/흰우유(2)	흰우유(2)	흰우유(2)
석식	흑미밥 들깨**무**채국(5) 제주**감귤**훈제오리볶음 (5,6) 참나물무침 배추김치/백김치(9)	백미밥 안매운육개장(5,16) 생선까스*타르소스(1,5,6) 청포묵김가루무침(5,6) 배추김치/백김치(9)	기장밥 수제비국(5,6) 한돈육전*양념장(1,5,6,10) 명엽채볶음(5,6) 깍두기/백김치(9)	백미밥 감자양파국(5) 오징어돈육불고기 (5,6,10,17) 느타리버섯볶음(5,6) 깍두기/백김치(9)	차조밥 돈육김치찌개(5,9,10) 베이컨스크램블에그 (1,5,10,12) 땅콩멸치볶음(4,5,6) 깍두기/백김치(9)
일자/요일	**16일(월요일)**	**17일(화요일)**	**18일(수요일)**	**19일(목요일)**	**20일(금요일)**
늦은간식	두유(5,6)/흰우유(2)	검은콩두유(4,5,14,19) /흰우유(2)	흰우유(2)	바나나우유(2)/흰우유(2)	흰우유(2)
석식	현미밥 물만두국(1,5,6,10,16) 순살명태전*양념장(1,5,6) 김자반볶음 깍두기/백김치(9)	수수밥 소고기**무**국(5,16) 돈육간장불고기(5,6,10) 감자채피망볶음(5,6) 배추김치/백김치(9)	백미밥 근대된장국(5) **시금치**계란말이(1,5) 연근조림(5,6) 깍두기/백김치(9)	백미밥 부추재첩국(5,18) 닭가슴살장조림(1,5,6,15) 고구마순나물(5,6) 배추김치/백김치(9)	혼합잡곡밥 소고기샤브국(5,16) 궁중섭산적*케찹 (5,6,10,12) 물파래**무**무침(5.6) 배추김치/백김치(9)
일자/요일	**23일(월요일)**	**24일(화요일)**	**25일(수요일)**	**26일(목요일)**	**27일(금요일)**
늦은간식	흰우유(2)	딸기우유(2)/흰우유(2)	두유(5,6)/흰우유(2)	흰우유(2)	검은콩두유(4,5,14,19) /흰우유(2)
석식	보리밥 **홍합**살미역국(5,18) 육즙떡갈비*소스 (2,5,6,10,12,16) **시금치**두부무침(5) 배추김치/백김치(9)	백미밥 아욱된장국(5) 깻잎닭갈비(5,6,15) 숙주나물 깍두기/백김치(9)	현미밥 옹심이만두국 (5,6,10,15,16) 순살고등어**무**조림(5,6,7) 조미김구이 배추김치/백김치(9)	카레라이스 (2,5,6,10,12,16,18) 계란파국(1,5) 소고기버섯장조림 (1,5,6,16) **유자**단무지채무침 배추김치/백김치(9)	백미밥 미나리닭곰탕(5,15) 꼬마볼어묵볶이(5,6) 들깨고사리나물(5,6) 배추김치/백김치(9)
일자/요일	**30일(월요일)**				
늦은간식	두유(5,6)/흰우유(2)				
석식	기장밥 참치김치찌개(5,9) 파프리카소불고기(5,6,16) 콩나물무침(5) 깍두기/백김치(9)				

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)			콩		배추김치, 백김치			식육가공품		
	백미 현미 흑미 찹쌀			두부 콩국수 콩비지		배추		고추가루	햄류 소시지류		베이컨류
	국내산			국내산		국내산		국내산	돼지고기:국내산		돼지고기:외국산
	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기		고등어	갈치	참조기	아귀	방어	전복
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산		노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	꽃게	오징어		낙지	주꾸미	명태(동태, 코다리)		진미채(오징어)	가쓰오부시(가다랑어)		참치(가다랑어)
	국내산	국내산		국내산	국내산	러시아산		외국산	인도네시아산		원양산

* 식품 알레르기 유발 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
* 1일 에너지 필요추정량(kcal/일) : 0-5개월(500kcal/일), 6-11개월(600kcal/일), 1-2세(900kcal/일), 3-5세(1400kcal/일)
* 백김치는 영아(~2세까지)에게 제공됩니다.
* 11월의 제철 식재료는 **무, 시금치, 홍합, 유자, 귤**입니다.

영양가정통신문 2026.11

알록달록 김치, 건강을 담은 우리 음식





찬 바람이 불어오는 11월은 겨울을 준비하며 김장을 하는 계절입니다.
김치는 우리나라의 대표적인 전통 발효식품으로, 다양한 채소와 양념이 어우러져 만들어집니다. 김장철을 맞아 김치에 담긴 영양과 건강한 식습관에 대해 알아보아요.

11월 22일, 김치의 날

11월 22일은 2020년부터 시작된 김치의 날입니다.
김치 재료 하나하나(11)가 모여 22가지(22)의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있답니다.
김치산업을 진흥하고 김치 문화를 계승·발전시키며 김치의 가치와 중요성을 알리기 위해 식품으로는 최초로 법정 기념일로 지정되었어요.

김치가 우리 몸에 좋은 이유



면역력 증진 및 바이러스 억제

김치 유산균은 살아있는 생균으로 장을 깨끗하게 하고 면역력 증진에 도움을 줘요.



변비 및 장염 예방

김치가 발효되면서 생성된 젖산 등과 김치재료의 식이섬유는 변비를 예방해요.



암 예방 및 항암 효과

김치는 장내에서 항체 생성을 증가시키고 종양 형성을 억제하여 암 예방 및 항암 효과가 있어요.

김치의 영양을 채우는 배추와 무



배추에는 비타민 C와 식이섬유가 풍부해요. 비타민 C는 항산화 작용을 통해 세포를 보호하고 정상적인 면역 기능 유지에 도움을 주며, 식이섬유는 장운동을 촉진하여 원활한 배변 활동을 도와요.



무에는 전분 분해 효소인 아밀라아제(디아스타아제)가 함유되어 있어 소화를 도와요. 또한 수분이 풍부하고 비타민 C도 들어 있어 수분 공급과 정상적인 신체 기능 유지에 도움을 줘요.

김치와 함께하는 건강한 식습관

김치는 다양한 영양소를 함유한 전통 발효식품이지만, 나트륨도 포함되어 있어 적당량을 섭취하는 것이 중요해요. 특히 영유아는 연령과 발달 단계에 맞는 크기와 양으로 제공하고, 맵거나 짠맛에 익숙해지지 않도록 주의해 주세요. 김치뿐만 아니라 다양한 채소와 식품을 골고루 먹고, 새로운 음식도 조금씩 경험하며 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 노력해요!



OHTAC 오송보건의료행정타운 청사어린이집 | 영양사 윤다경 043)719-0228