2026년 11월 식단 및 간식표
(만1~2세 일반형, 개나리어린이집)

출 처	옥천군어린이급식관리지원센터
담 당	김연정 영양사

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	단감&요구르트②	시금치죽	곡물바①②③⑤⑥⑩ &우유②	근대죽	포도
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 순살치킨⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥ &보리차	찐감자&우유②	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱	바나나&귤&케이크①②⑥ &우유②	롤케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	350/15	359/16	432/17	391/18	366/13
	9(월)	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	배	야채죽	바나나
점심	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마&우유②	감자수제비⑤⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	핫도그①②⑥⑩&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	378/17	392/12	375/15	395/17	376/14
	16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	토마토⑫&치즈②	닭죽⑮	골드키위&떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&요구르트②
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨
오후간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &결명자차	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩&메실주스	바나나&우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	369/15	362/18	386/15	379/16	412/13
	23(월)	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	사과	포도	귤	참깨죽	바나나&우유②
점심	쌀밥 청경채맑은국 소고기야채불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 꽁치무조림 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운육개장⑩ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고구마피자①②⑤⑫&과채주스	야채섞음밥⑤&우유②	미니우동⑤⑥	찐빵②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&식혜
열량(kcal)/ 단백질(g)	427/15	308/11	339/14	453/17	362/19
	30(월)		**<알레르기 유발식품>**		
오전간식	배				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣 **※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**		
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ &우유②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	354/13				

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	오징어	명태	꽃게
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	외국산				두부류	콩국수	원재료	원재료	원재료	원재료
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	* 한우 □육우 □젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

질식사고 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.

- 본 식단은 원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 개나리어린이집에서는 옥천군에서 생산되는 친환경 식자재를 사용하고 있습니다.*멸치(국내산),다시마(국내산),건표고(국내산,옥천산)육수로 사용합니다
- 친환경 공공급식(옥천군 농업기술센터) 수급상황에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다. * 국내산,옥천산 잡곡을 사용합니다
- 옥천군 어린이 급식관리지원센터 출처 * 식자재 구입은 옥천 농협 하나로마트에서 구입
- 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의하세요

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

2026년 11월 식단 및 간식표
(만3~5세 떡제거형,개나리 어린이집)

출 처	옥천군어린이급식관리지원센터 Okcheon Center for Children's Foodservice Management
담 당	김연정 영양사

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	단감&요구르트②	시금치죽	곡물바①②③⑤⑥⑩ &우유②	근대죽	포도
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치③	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치③	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 순살치킨⑤⑥⑮ 콩나물무침 배추김치③	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우엉주먹밥⑥⑥ &보리차	찐감자&우유②	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱	바나나&쿨&케이크①②⑥ &우유②	롤케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	538/23	552/24	665/26	551/24	563/20
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	배	야채죽	바나나
점심	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치③	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치③	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마&우유②	감자수제비⑤⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	핫도그①②⑥⑩&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	581/27	603/19	577/24	608/26	589/23
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	토마토⑫&치즈②	닭죽⑮	골드키위&떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&요구르트②
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 합박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨
오후간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &결명자차	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩&매실주스	바나나&우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유 ②
열량(kcal)/ 단백질(g)	568/22	557/27	594/23	582/25	638/21
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	사과	포도	귤	참깨죽	바나나&우유②
점심	쌀밥 청경채맑은국 소고기야채불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 꽁치무조림 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑯ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고구마피자①②⑤⑫&과채주스	야채섞음밥⑤&우유②	미니우동⑤⑥	찐빵②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&식혜
열량(kcal)/ 단백질(g)	657/23	474/17	522/22	697/26	557/29
	30(월)		<알레르기 유발식품>		
오전간식	배				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣 **※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**		
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ &우유②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	544/20				

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	오징어	명태	꽃게
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	외국산				두부류	콩국수	원재료	원재료	원재료	원재료
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	* 한우 □육우 □젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

질식사고 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.

- 본 식단은 원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 개나리어린이집에서는 옥천군에서 생산되는 친환경 식자재를 사용하고 있습니다.*멸치(국내산),다시마(국내산),건표고(국내산,옥천산)육수로 사용합니다
- 친환경 공공급식(옥천군 농업기술센터) 수급상황에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다. * 국내산,옥천산 잡곡을 사용합니다
- 옥천군 어린이 급식관리지원센터 출처 * 식자재 구입은 옥천 농협 하나로마트에서 구입
- 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의하세요

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

2026년 11월 저녁 식단표
(개나리 어린이집)

출 처	청주시1 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자	식단지원팀

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁식단	수수밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 진미채조림①⑤⑥⑰ 배추김치⑨	쌀밥 명란맑은국 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 양상추매실청무침 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 새우브로콜리볶음⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	비빔밥&약고추장⑤⑥⑩ 닭살채소국⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	371/19	413/13	345/13	368/21	326/13
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁식단	흑미밥 맑은순두부국⑤⑥ 닭고기버섯볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&쌈장⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 소고기밤찜⑤⑥⑯ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	목살볶음밥⑤⑩ 김팟국⑤⑥ 과일푸딩 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깻잎나물 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	333/18	345/16	340/19	330/8	367/16
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁식단	수수밥 홍합살국⑱ 소고기육전①⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 치커리유자생채⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 삼치엿장조림⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 청국장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 야채튀김⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	392/20	421/15	326/17	344/15	331/14
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁식단	흑미밥 달걀국① 돼지고기야채볶음⑤⑥⑩ 가지구이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채당면국⑤⑥ 닭고기단호박조림⑤⑥⑮ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	쌀밥 북어채국⑤⑥ 목살구이⑩ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	387/18	323/15	343/14	322/14	348/16
	30(월)				
저녁식단	수수밥 바지락국⑱ 훈제오리야채찜 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	381/17				

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	오징어	명태	꽃게
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류	콩국수	원재료	원재료	원재료	원재료
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	* 한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

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

질식사고 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.

- 본 식단은 원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 개나리어린이집에서는 옥천군에서 생산되는 친환경 식자재를 사용하고 있습니다.+멸치(국내산),다시마(국내산),건표고(국내산,옥천산)육수로 사용합니다
- 친환경 공공급식(옥천군 농업기술센터) 수급상황에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다. + 국내산,옥천산 잡곡을 사용합니다
- 옥천군 어린이 급식관리지원센터 출처 + 식자재 구입은 옥천 농협 하나로마트에서 구입
- 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의하세요

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣