죽식형 (3~5세) 11월 조원어린이집

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

김민경 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	양송이스프 ②	율무죽	장국죽 ⑤⑥	달걀당근죽 ①	연근죽
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 가지무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 김치국 ⑨ 치즈달걀말이 ①② 브로콜리무침 깍두기 ⑨	카레라이스 ⑤⑥ 미니우동 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	기장밥 아욱된장국 ⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음 ⑤⑥⑭ 숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 미역국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 오이생채 배추김치 ⑨
오후간식	카스테라 ①②⑥/사과당근주스	㉾*잘게썬방울토마토*⑫/ 김가루주먹밥	㉾귤/요미요미과일쥬스	크로와상 ①②⑥/옥수수차	㉾배/시리얼②⑤⑥/우유 ②
추가간식	크리스피롤②⑤⑥/바나나	용가리치킨&허니머스타드①⑤⑥⑮	콩나물당면볶음⑤⑥	표고수제비⑤⑥	우유크림빵①②⑤⑥/망고주스
열량/단백질	638/22.6	677.3/22.1	639.7/22.6	627.7/19.8	589.2/22.3
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	치즈죽 ②	녹두죽	미역죽 ⑤⑥	닭살참쌀죽 ⑮	타락죽 ②
점심	백미밥 들깨무국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태국 ①⑤⑥ 소시지볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우부추덮밥 ①⑤⑨ 맑은청경채국 쇠고기채소찜 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 훈제오리구이 *잔멸치조림* ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	㉾감/물만두 ⑤⑥⑩/매실차	단팥빵 ①②⑥ /사과오렌지케일쥬스	㉾바나나/잔치국수 ⑤⑥	㉾찐고구마/요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/옥수수차
추가간식	후리가케주먹밥①⑤⑥⑨	마요네즈과일샐러드①⑤	허니버터감자튀김②⑤⑥/ 성포도주스	유니짜장면⑤⑥⑩⑯	멘치카츠①⑤⑥⑩⑯
열량/단백질	584.3/18.2	653.4/30.6	604.4/29.6	677.1/27.1	635.8/24.9
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	♡생일식단♡
오전간식	완두콩스프 ②⑤	흑임자죽	늙은호박죽	게살죽 ①⑤⑥⑧	녹두죽
점심	차조밥 사골곰탕 ⑯ 달걀찜 ① 상추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부파국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 피망무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김치볶음밥 ⑤⑨ 어묵국 ⑤⑥ 닭가슴살조림 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 감자볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑭ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	㉾키위/요거트 ②	붕어빵 ①②⑥/보리차	프렌치토스트①②⑤⑥/엔요 유산균음료 플레인②	㉾사과/시리얼②⑤⑥/우유 ②	<생일간식> 케이크 ①②⑤⑥/치킨 과일 음료수 과자
추가간식	크림소스비엔나파스타①②⑤⑥⑩⑯	소고기쌀국수⑤⑥⑭	고구마요거트샐러드②	피쉬너겟⑤⑥	
열량/단백질	614.9/24.3	611.2/20.1	590.7/23.1	681.7/21.1	801.4/23.6
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	*잔멸치죽*	채소죽 ⑤⑥	근대죽 ⑤⑥	브로콜리죽 ⑤⑥	참깨죽
점심	기장밥 우거지들깨국 ⑤⑥ 쇠고기우엉볶음 ⑤⑥⑭ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	깍두기볶음밥 ⑤⑨ 오징어국 ⑤⑥⑰ 찹쌀탕수육 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 가자미조림 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 다시마무국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 늙은호박전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	㉾감/미니핫도그/사과배쥬스	밤식빵 ①②⑤⑥/현미차	㉾대저토마토⑫/ 다진유부주먹밥 ⑤⑥	㉾찐고구마/자두주스	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
추가간식	밥새우주먹밥⑤⑨	쑥갓오색어묵국③⑥⑧	알감자케찹조림⑤⑥	파인애플굴소스볶음밥①⑤⑥⑨	베이비슈①②⑤⑥
열량/단백질	622.5/26	611.9/20.5	633.4/19.7	646.7/22.9	664/21.4
일자/요일	30(월)				
오전간식	양파스프 ②⑥				
점심	수수밥 들기름미역국 ① 두부찜 ⑤ 어묵볶음 ⑨⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	딸기잼식빵 ①②⑤⑥/보리차				
추가간식	삼색물만두국 ⑤⑥⑩				
열량/단백질	581.2/25.4				

※ 11월 제철 식품 알아보기 ※

11월 제철 식품: 늙은호박

▶ 가을~초겨울 제철 식재료로 달콤하고 부드러운맛을 특징으로 갖고 있어요.

▷ 국, 죽, 찜, 전, 볶음 등 다양한 요리에 활용할 수 있어요.

▶ 비타민 A, B1, B2, C와 칼슘, 철분 등이 들어 있어있어요.

▷ 요리: 늙은호박쇠고기볶음, 늙은호박전, 늙은호박국 등



식단 공지사항

보라색: 염도 측정하는 날

* 잔멸치: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취 지도 부탁드립니다.
* 시리얼: 초코시리얼 제공 지양해 주시기를 바랍니다.
* 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요구르트 등 호상으로 된 요구르트 모두 제공 가능합니다.
* 씨없는 포도, 방울토마토: 1~2세 아이들은 흡인 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 작게 잘라서 배식 부탁드립니다.

원산지 표시

쌀		콩			배추김치		식육가공품		
밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	소시지/멘치카츠	훈제오리	찹쌀탕수육
							돼지고기	오리	돼지고기
국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육류			수산물					수산물가공품/식육가공품	
한우	돼지	닭	가자미	삼치	오징어	새우	고등어	피쉬너겟	용가리치킨
								대구	닭
호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	노르웨이산	중국산	국내산

식품 알레르기 표시번호

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.

발송일자: 2026. 10. 9.

죽식형 (1~2세) 11월 조원어린이집

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

김민경 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	양송이스프 ②	율무죽	장국죽 ⑤⑥	달걀당근죽 ①	연근죽
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 가지무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 김치국 ⑨ 치즈달걀말이 ①② 브로콜리무침 깍두기 ⑨	카레라이스 ⑤⑥ 미니우동 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	기장밥 아욱된장국 ⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음 ⑤⑥⑭ 숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 미역국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 오이생채 배추김치 ⑨
오후간식	카스테라 ①②⑥/사과당근주스	㉾*잘게썬방울토마토*⑫/ 김가루주먹밥	㉾귤/요미요미과일쥬스	크로와상 ①②⑥/옥수수차	㉾배/시리얼/우유 ②
추가간식	크리스피롤②⑤⑥/바나나	용가리치킨&허니머스타드①⑤⑥⑮	콩나물당면볶음⑤⑥	표고수제비⑤⑥	우유크림빵①②⑤⑥/망고주스
열량/단백질	414.7/14.7	440.2/14.4	415.8/14.7	408/12.8	383/14.5
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	치즈죽 ②	녹두죽	미역죽 ⑤⑥	닭살참쌀죽 ⑮	타락죽 ②
점심	백미밥 들깨무국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태국 ①⑤⑥ 소시지볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우부추덮밥 ①⑤⑨ 맑은청경채국 쇠고기채소찜 ⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 훈제오리구이 *잔멸치조림* ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	㉾감/물만두 ⑤⑥⑩/매실차	단팥빵 ①②⑥ /사과오렌지케일쥬스	㉾바나나/잔치국수 ⑤⑥	㉾찐고구마/요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/옥수수차
추가간식	후리가케주먹밥①⑤⑥⑨	마요네즈과일샐러드①⑤	허니버터감자튀김②⑤⑥/ 청포도주스	유니짜장면⑤⑥⑩⑯	멘치카츠①⑤⑥⑩⑯
열량/단백질	379.8/11.9	424.7/19.9	392.9/19.2	440.1/17.6	413.3/16.2
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	♡생일식단♡
오전간식	완두콩스프 ②⑤	흑임자죽	늙은호박죽	게살죽 ①⑤⑥⑧	녹두죽
점심	차조밥 사골곰탕 ⑯ 달걀찜 ① 상추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부파국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 피망무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김치볶음밥 ⑤⑨ 어묵국 ⑤⑥ 닭가슴살조림 ⑤⑥⑮ 깍두기 ⑨	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 감자볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑭ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	㉾키위/요거트 ②	붕어빵 ①②⑥/보리차	프렌치토스트①②⑤⑥/엔요 유산균음료 플레인②	㉾사과/시리얼/우유 ②	<생일간식> 케이크 ①②⑤⑥/치킨 과일 음료수 과자
추가간식	크림소스비엔나파스타①②⑤⑥⑩⑯	소고기쌀국수⑤⑥⑭	고구마요거트샐러드②	피쉬너겟⑤⑥	
열량/단백질	399.7/15.8	397.3/13.1	383.9/15	443.1/13.7	801.4/23.6
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	*잔멸치죽*	채소죽 ⑤⑥	근대죽 ⑤⑥	브로콜리죽 ⑤⑥	참깨죽
점심	기장밥 우거지들깨국 ⑤⑥ 쇠고기우엉볶음 ⑤⑥⑭ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	깍두기볶음밥 ⑤⑨ 오징어국 ⑤⑥⑰ 찹쌀탕수육 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 가자미조림 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 다시마무국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 늙은호박전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	㉾감/미니핫도그/사과배쥬스	밤식빵 ①②⑤⑥/현미차	㉾대저토마토⑫/ 다진유부주먹밥 ⑤⑥	㉾찐고구마/자두주스	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
추가간식	밥새우주먹밥⑤⑨	쑥갓오색어묵국⑤⑥⑧	알감자케찹조림⑤⑥	파인애플글소스볶음밥①⑤⑥⑨	베이비슈①②⑤⑥
열량/단백질	404.6/16.9	397.7/13.3	411.7/12.8	420.4/14.9	431.6/13.9
일자/요일	30(월)				
오전간식	양파스프 ②⑥				
점심	수수밥 달걀국 ① 두부찜 ⑤ 어묵볶음 ③⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	딸기잼식빵 ①②⑤⑥/보리차				
추가간식	삼색물만두국 ⑤⑥⑩				
열량/단백질	377.8/16.5				

※ 11월 제철 식품 알아보기 ※

11월 제철 식품: 늙은호박

▶ 가을~초겨울 제철 식재료로 달콤하고 부드러운맛을 특징으로 갖고 있어요.

▷ 국, 죽, 찜, 전, 볶음 등 다양한 요리에 활용할 수 있어요.

▶ 비타민 A, B1, B2, C와 칼슘, 철분 등이 들어 있어있어요.

▷ 요리: 늙은호박쇠고기볶음, 늙은호박전, 늙은호박국 등



식단 공지사항

보라색: 열도 측정하는 날

* 잔멸치: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취 지도 부탁드립니다.
* 시리얼: 초코시리얼 제공 지양해 주시기를 바랍니다.
* 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요구르트 등 호상으로 된 요구르트 모두 제공 가능합니다.
* 씨없는 포도, 방울토마토: 1~2세 아이들은 흡인 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 작게 잘라서 배식 부탁드립니다.

원산지 표시

쌀		콩			배추김치		식육가공품		
밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	소시지/멘치카츠	훈제오리	찹쌀탕수육
국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리 국내산	돼지고기 국내산

육류			수산물					수산물가공품/식육가공품	
한우	돼지	닭	가자미	삼치	오징어	새우	고등어	피쉬너겟	용가리치킨
								대구	닭
호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	노르웨이산	중국산	국내산

식품 알레르기 표시번호

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.

발송일자: 2026. 10. 9.

연장형 (3~5세) 11월 조원어린이집

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

출처: 식생활안전관리원
김민경 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 콩나물국 ⑤⑨ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 단배추나물 깍두기 ⑨	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 느타리버섯볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 치즈오물렛 ①②⑤ 양배추건새우볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨	기장밥 수제비 ⑥ 깻잎닭구이 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 유부맑은국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 우엉볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질	388.9/19.5	379/17.4	357.4/14.9	428.5/20.2	426.5/11.8
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	채소볶음밥 ⑤⑥ 물만두국 ①⑤⑥⑩ 오리주물럭 ⑤⑥ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 콩나물국 ⑤⑨ 안매운코다리조림 ⑤⑥ 파프리카잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 갈비탕 ⑭ 두부구이+양념장 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 실파장국 ⑤⑥ 대구엿장조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치 ⑨
열량/단백질	421.6/19.5	432.2/32	335.3/13.2	465.4/16	321.4/12.2
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	차조밥 홍합탕 ⑱ 연두부+양념장 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 유부장국 ⑤⑥ 뱅어포조림 ⑤⑥ 단배추나물 깍두기 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 콩나물해물찜 ⑤⑥⑨⑰⑱ 궁채나물볶음 ⑤⑥⑱ 깍두기 ⑨	기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 훈제오리볶음 탕평채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①③⑥⑩⑫⑮ 연근유자청무침 배추김치⑨
열량/단백질	358.3/15.1	368.2/20.1	373.8/13.3	326.8/13.4	406.6/19.7
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑮ 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	수수밥 달걀탕 ① 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑬ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 땅콩우엉조림 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑭ 도토리묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 시골팟국 닭불고기 ⑤⑥⑬ 하얀무생채 배추김치 ⑨
열량/단백질	332.7/16.5	328.3/17.1	414.8/24.3	411.9/10.4	380.9/20.5
일자/요일	30(월)				
저녁	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 삼겹살구이 ⑱ 양배추숙쌈+쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
열량/단백질	356.4/11.2				

※ 11월 제철 식품 알아보기 ※

11월 제철 식품: 늙은호박

▶ 가을~초겨울 제철 식재료로 달콤하고 부드러운맛을 특징으로 갖고 있어요.

▷ 국, 죽, 찜, 전, 볶음 등 다양한 요리에 활용할 수 있어요.

▶ 비타민 A, B1, B2, C와 칼슘, 철분 등이 들어 있어있어요.

▷ 요리: 늙은호박쇠고기볶음, 늙은호박전, 늙은호박국 등



식단 공지사항

보라색: 염도 측정하는 날

* 진멸치: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취 지도 부탁드립니다.
* 시리얼: 초코시리얼 제공 지양해 주시기를 바랍니다.
* 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요구르트 등 호상으로 된 요구르트 모두 제공 가능합니다.
* 씨없는 포도, 방울토마토: 1~2세 아이들은 흡인 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 작게 잘라서 배식 부탁드립니다.

원산지 표시

쌀		콩			배추김치		식육가공품		
밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	훈제오리	갈비탕	함박스테이크
							오리	소고기	돼지,닭
국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산

육류				수산물				식육가공품	
돼지고기	소고기	닭	오리	홍합	오징어	코다리	고등어	동그랑땡	
								돼지	
국내산	호주산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	

식품 알레르기 표시번호

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.

발송일자: 2026. 10. 9.

연장형 (1~2세) 11월 조원어린이집

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

출처: 식생활안전관리원
김민경 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 콩나물국 ⑤⑨ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 단배추나물 깍두기 ⑨	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 느타리버섯볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 치즈오물렛 ①②⑤ 양배추건새우볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨	기장밥 수제비 ⑥ 깻잎닭구이 ⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 유부맑은국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 우엉볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질	252/12.7	246.3/11.3	232.3/9.7	278.5/13.1	277.2/7.7
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	채소볶음밥 ⑤⑥ 물만두국 ①⑤⑥⑩ 오리주물럭 ⑤⑥ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 콩나물국 ⑤⑨ 안매운코다리조림 ⑤⑥ 파프리카잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 갈비탕 ⑯ 두부구이+양념장 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 실파장국 ⑤⑥ 대구엿장조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치 ⑨
열량/단백질	274/12.6	280/20.8	217.9/8.6	302.5/10.4	208.9/7.9
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	차조밥 홍합탕 ⑱ 연두부+양념장 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 유부장국 ⑤⑥ 뱅어포조림 ⑤⑥ 단배추나물 깍두기 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 콩나물해물찜 ⑤⑥⑨⑰⑱ 궁채나물볶음 ⑤⑥⑱ 깍두기 ⑨	기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 훈제오리볶음 탕평채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 연근유자청무침 배추김치⑨
열량/단백질	232.9/9.8	239.3/13.1	242.3/8.6	212.4/8.7	250.2/10.6
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑮ 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	수수밥 달걀탕 ① 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑮ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 땅콩우엉조림 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑭ 도토리묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 시골팟국 닭불고기 ⑤⑥⑬ 하얀무생채 배추김치 ⑨
열량/단백질	216.2/10.7	213.3/11.1	269.6/15.8	267.7/6.7	214.7/10.9
일자/요일	30(월)				
저녁	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 삼겹살구이 ⑱ 양배추숙쌈+쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
열량/단백질	232.6/7.3				

※ 11월 제철 식품 알아보기 ※

11월 제철 식품: 늙은호박

▶ 가을~초겨울 제철 식재료로 달콤하고 부드러운맛을 특징으로 갖고 있어요.

▷ 국, 죽, 찜, 전, 볶음 등 다양한 요리에 활용할 수 있어요.

▶ 비타민 A, B1, B2, C와 칼슘, 철분 등이 들어 있어있어요.

▷ 요리: 늙은호박쇠고기볶음, 늙은호박전, 늙은호박국 등



식단 공지사항

보라색: 염도 측정하는 날

* 진멸치: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취 지도 부탁드립니다.
* 시리얼: 초코시리얼 제공 지양해 주시기를 바랍니다.
* 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요구르트 등 호상으로 된 요구르트 모두 제공 가능합니다.
* 씨없는 포도, 방울토마토: 1~2세 아이들은 흡인 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 작게 잘라서 배식 부탁드립니다.

원산지 표시

쌀		콩			배추김치		식육가공품		
밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	훈제오리	갈비탕	함박스테이크
							오리	소고기	돼지,닭
국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산

육류				수산물					식육가공품	
돼지고기	소고기	닭	오리	홍합	오징어	코다리	고등어		동그랑땡	
									돼지	
국내산	호주산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산		국내산	

식품 알레르기 표시번호

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.

발송일자: 2026. 10. 9.

알레르기원아 대체식 11월 조원어린이집

김민경 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	양송이스프-양송이죽(정한) 콩나물국-맑은못국(정한) 고등어구이-삼치구이(정한) 카스테라/사과당근주스-바나나/사과당근주스(정한)	흑미밥-백미밥(정한) 치즈달걀말이-돼지고기소금구이(정한,박지완)	카레라이스-비건카레(정한) 미니우동-쌀국수대체우동(정한) 돼지고기쌀간장조림(정한)	달걀당근죽-당근채소죽(정한,박지완) 아욱된장국-아욱쌀된장국(정한) 늙은호박쇠고기볶음-쌀간장사용(정한) 숙주무침-표고버섯볶음(정한) 크로와상/옥수수차-쌀식빵/옥수수차(정한)	닭갈비-쌀간장사용(정한) 배/시리얼/우유-배/우유(정한)
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	두부구이-소고기볶음(정한) 감/물만두/매실차-감/매실차(정한)	소시지볶음-소고기파프리카볶음(정한) 연근조림-청경채나물(정한) 단팥빵/사과오렌지케일쥬스-과일샐러드/사과오렌지케일쥬스(정한)	바나나/잔치국수-바나나/쌀국수(정한)	근대된장국-근대쌀된장국(정한) 돼지고기양파볶음-쌀간장(정한)	훈제오리구이-닭살조림(정한) 모닝빵/옥수수차-딸기잼쌀식빵/옥수수차(정한)
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	♡생일식단♡
저녁	완두콩스프-완두콩죽(정한) 달걀찜-돼지불고기(정한,박지완)	유부파국-팽이버섯된장국(정한) 붕어빵/보리차-김가루주먹밥/보리차(정한)	어묵국-감자국(정한) 닭가슴살조림-쌀간장(정한) 프렌치토스트/엔요-고구마샐러드/엔요(정한)	게살죽-김가루찹쌀죽(정한) 시래기된장국-시래기쌀된장국(정한) 두부조림-닭살간장조림(정한) 사과/시리얼/우유-사과/우유(정한)	쇠불고기-쌀간장소불고기(정한) 잡채-쌀간장잡채(정한) 생일간식-과일제공(정한)
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	쇠고기우엉볶음-쌀간장소고기볶음(정한) 감/미니핫도그/사과배주스-감/사과배주스/밥새우주먹밥(정한)	스크램블에그-알감자조림(정한,박지완) 밤식빵/현미차-쌀식빵/현미차(정한)	찹쌀탕수육-돼지불고기(정한) 대저토마토/다진유부주먹밥-대저토마토/김가루주먹밥(정한)	팽이버섯된장국-팽이버섯쌀된장국(정한) 가자미조림-쌀간장(정한)	안동찜닭-쌀간장안동찜닭(정한) 늙은호박전-호박구이(정한) 토마토스파게티-쌀비빔간장국수(정한)
일자/요일	30(월)	※ 11월 제철 식품 알아보기 ※ 11월 제철 식품: 늙은호박 ▶ 가을~초겨울 제철 식재료로 달콤하고 부드러운맛을 특징으로 갖고 있어요. ▷ 국, 죽, 찜, 전, 볶음 등 다양한 요리에 활용할 수 있어요. ▶ 비타민 A, B1, B2, C와 칼슘, 철분 등이 들어 있어있어요. ▷ 요리: 늙은호박쇠고기볶음, 늙은호박전, 늙은호박국 등			
저녁	양파스프-양파죽(정한) 두부찜-소고기볶음(정한) 어묵볶음-비건어묵볶음(정한) 딸기잼식빵/보리차-딸기잼쌀식빵/보리차(정한)				



식단 공지사항	*본 대체식은 식재료 수급 및 식단 운영 상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경 시에는 일일 키즈노트 식단을 통해 안내드립니다. *모든 알레르기 대체식은 교차오염 방지를 위해 조리공간, 칼, 도마 등 조리도구를 분리하여 조리합니다. *식품 표시사항에 알레르기 유발물질(대두, 밀)함유 또는 제조 가능성이 표시된 제품은 해당 알러지 원아에게 제공하지 않습니다. *밀 알러지 원아는 양념류를 쌀간장, 쌀된장으로 사용합니다. *대두 알러지 원아는 대두유를 현미유 혹은 옥수수유로 대체하여 사용합니다.(구이, 볶음, 튀김 해당)