죽식형 (1~2세) 11월 예다음수어린이집

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

노수연 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	율무죽	양송이스프 ②	잠극죽 ⑤⑥	달걀당근죽 ①	연근죽
점심	흑미밥 김치국 ⑨ 치즈달걀말이 ①② 브로콜리무침 깍두기 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥ 미니우동 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	기장밥 아욱된장국 ⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음 ⑤⑥⑮ 숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 미역국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑱ 오이생채 배추김치 ⑨
오후간식	*잘게썬방울토마토*⑫/ 김가루주먹밥	카스테라 ①②⑥/우유 ②	귤/요거트 ②	크로와상 ①②⑥/옥수수차	배/시리얼/우유 ②
열량/단백질	440.2/14.4	414.7/14.7	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	닭살찹쌀죽 ⑮	타락죽 ②
점심	백미밥 콩깨무국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태국 ①⑤⑥ 소시지볶음 ⑤⑥⑩⑬⑱ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우부추덮밥 ①⑤⑨ 맑은청경채국 쇠고기채소찜 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 곤대된장국 ⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑱ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 훈제오리구이 *잔멸치조림* ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	감/물만두 ⑨⑩⑮/매실차	단팥빵 ①②⑥/우유 ②	바나나/찐지국수 ①⑥	찐고구마/우유 ②	모닝빵①②⑤⑥/옥수수차
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)	20(금)
오전간식	완두콩스프 ②⑤	흑임자죽	늙은호박죽	게살죽 ①⑤⑥⑧	현미죽
점심	차조밥 사골곰탕 ⑮ 달걀찜 ① 상추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부파국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 피망무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김치볶음밥 ⑤⑨ 어묵국 ⑤⑥ 닭가슴살조림 ⑤⑥⑱ 깍두기 ⑨	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 감자볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	흑미밥 배추당면국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑱ 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	키위/요거트 ②	롱어빵 ①②⑥/보리차	프렌치토스트/우유 ②	사과/시리얼/우유 ②	귤/꿀호떡①②⑤⑥/매실차
열량/단백질	399.7/15.8	397.3/13.1	383.9/15	443.1/13.7	458.8/14.6
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	*잔멸치죽*	채소죽 ⑤⑥	곤대죽 ⑤⑥	브로콜리죽 ⑤⑥	참깨죽
점심	기장밥 우거지들깨국 ⑤⑥ 쇠고기우엉볶음 ⑤⑥⑬ 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/우유 ②	빔식빵 ①②⑤⑥/현미차	대저토마토⑫/ 다진유부주먹밥 ⑤⑥	찐고구마/우유 ②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑯
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 ②④				
점심	흑미밥 달걀국 ① 두부찜 ⑤ 어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	딸기잼식빵 ①②⑤⑥/보리차				
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

1. **초록색 음영** / **노란색 음영** / **분홍색 음영** 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요.

※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)

2. 보라색: 염도 측정하는 날
3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.
4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.
5. ※⑱아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 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	콩가공품	배추김치		식육가공품					
밥	죽	두부	유부	배추	고춧가루	사골곰탕	물만두	미니핫도그	소시지	훈제오리	찹쌀탕수육
			대두			한우	돼지고기	돼지고기	돼지고기	오리	돼지고기
국내산	국내산	국내산	마국중국캐나다	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

소고기	육류					수산물		수산물가공품			
한우	돼지	닭	가자미	삼치	오징어	새우	고등어	게살	잔멸치	어묵	황태
								게맛살	멸치	연육	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	마국중국캐나다	국내산	국내산	러시아산

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 (3~5세) 11월 예다음수어린이집

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

노수연 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	올무즉	양송이스프 ②	장국죽 ⑤⑥	달걀당근죽 ①	현근죽
점심	흑미밥 김치국 ⑨ 치즈달걀말이 ①② 브로콜리무침 깍두기 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥ 미니우동 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	기장밥 아욱된장국 ⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음 ⑤⑥⑮ 숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 미역국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑱ 오이생채 배추김치 ⑨
오후간식	*잘게썬방울토마토*⑫/ 김가루주먹밥	카스테라 ①②⑥/우유 ②	귤/요거트 ②	크로와상 ①②⑥/옥수수차	배/시리얼/우유 ②
열량/단백질	677.3/22.1	638/22.6	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	닭살찹쌀죽 ⑱	타락죽 ②
점심	백미밥 콩깨무국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태국 ①③⑥ 소시지볶음 ⑤⑥⑮⑱ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우부추덮밥 ①③⑨ 맑은청경채국 쇠고기채소찜 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑱ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 훈제오리구이 *잔멸치조림* ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	감/물만두 ③⑥⑩/매실차	단팥빵 ①②⑥/우유 ②	바나나/잔치국수 ③⑥	찐고구마/우유 ②	오징빵①②⑤⑥/옥수수차
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)	20(금)
오전간식	완두콩스프 ②⑬	흑임자죽	늙은호박죽	게살죽 ①⑤⑥⑧	현미죽
점심	차조밥 사골곰탕 ⑮ 달걀찜 ① 상추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부파국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 피망무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김치볶음밥 ⑤⑨ 어묵국 ⑤⑥ 닭가슴살조림 ⑤⑥⑱ 깍두기 ⑨	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 감자볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	흑미밥 배추당면국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑱ 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	키위/요거트 ②	붕어빵 ①②⑥/보리차	프렌치토스트/우유 ②	사과/시리얼/우유 ②	귤/꿀호떡①②③⑥/매실차
열량/단백질	614.9/24.3	611.2/20.1	590.7/23.1	681.7/21.1	705.8/22.4
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 ⑤⑥⑱ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②③ 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 ⑤⑥⑱ 늙은호박전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	감/미니핫도그/우유 ②	밤식빵 ①②⑤⑥/현미차	대저로마토⑫/ 다진유부주먹밥 ⑤⑥	찐고구마/우유 ②	토마토스파게티 ②③⑥⑨⑩⑬⑮⑲
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 ②④				
점심	흑미밥 달걀국 ① 두부찜 ⑤ 어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	딸기잼식빵 ①②③⑥/보리차				
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

1. **초록색 음영** / **노란색 음영** / **분홍색 음영** 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요.

※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)

2. 보라색: 염도 측정하는 날
3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.
4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.
5. ※⑱아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 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	콩가공품	배추김치		식육가공품					
밥	죽	두부	유부	배추	고춧가루	사골곰탕	물만두	미니핫도그	소시지	훈제오리	찹쌀탕수육
			대두			한우	돼지고기	돼지고기	돼지고기	오리	돼지고기
국내산	국내산	국내산	미국중국캐나다	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육류			수산물					수산물가공품			
한우	돼지	닭	가자미	삼치	오징어	새우	고등어	게살	잔멸치	어묵	황태
								게맛살	멸치	연육	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	미국중국캐나다	국내산	국내산	러시아산

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.