

11월 식단표

(죽식형 만1-2세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 26. (월)

작성자: 김문선 영양사

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	치즈고구마죽②	대구살죽	시금치된장죽⑤⑥	바나나	연두부죽⑤	누룽지죽
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반 백김치	찹쌀현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 후리가케주먹밥 새우튀김①⑤⑥⑨ 백김치
오후간식	사과/제철과일	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	바나나/제철과일 &떠먹는요구르트②	다진유부주먹밥⑤⑥	찐감자/자연간식 &우유②	
열량&단백질	413/17	426/15	479/17	399/13	470/18	353/12
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	장국죽⑤⑥⑭	미역죽⑤⑥	단호박죽	달걀채소죽①	조갯살죽⑱& 키위/제철과일	흰죽&김가루
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑯ &양념장⑤⑥ 감자국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백김치
오후간식	단감/제철과일 &마시는요구르트②	물만두⑤⑥⑩	귤/제철과일 &떠먹는요구르트②	후레쉬번①②⑥ &우유②	마니핫도그①②⑥⑩ &과채주스	
열량&단백질	487/15	406/18	449/22	440/20	451/17	295/12
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	콩나물죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑯	닭죽⑮	누룽지죽
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 두부양배추채전①⑤ 단무지⑬ 짜먹는요구르트②
오후간식	배/제철과일	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	토마토⑫/제철과일 &치즈스틱②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&우유②	사과/제철과일	
열량&단백질	421/15	444/18	448/23	429/18	428/17	317/9
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	당근죽	아욱된장죽⑤⑥	새우살죽⑨	두부브로콜리죽⑤	황태죽	흰죽&김가루
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 우엉조림⑤⑥ 백김치	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑭ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	바나나/제철과일 &마시는요구르트②	시리얼&우유②	귤/제철과일	카스테라①②⑥ &우유②	찐고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질	446/16	442/13	410/16	472/19	450/19	392/12
일자	30					★생일식단★
오전간식	참치죽					옥수수스프② &배/제철과일
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨					백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 팽이버섯맛살전①⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	파인애플/제철과일					케이크①②⑤⑥ &우유②
열량&단백질	412/16					589/18

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시															
	쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미)				콩		백김치	미트볼		식육가공품					
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부	연두부	배추	돼지고기	호주산	치킨너겟	핫도그(소시지)		돈가스		
	국산	국산	국산	국산	미국/캐나다산		국산	쇠고기	호주산	닭고기	국산	돼지고기	호주산	돼지고기	국산
	쇠고기				육류					수산물(수산물가공품)					
	☑ 국내산			☐ 수입산	돼지		닭	오리		다랑어(참치)		오징어		고등어	
	☑한우☐육우☐젖소			산	국산		국산	국산		원양산		원양산		원양산	



11월 식단표

(죽식형 만3-5세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 26. (월)

작성자: 김문선 영양사

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	치즈고구마죽②	대구살죽	시금치된장죽⑤⑥	바나나	연두부죽⑤	누룽지죽
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑이⑤⑥⑯ 건파래자반 배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 후리가케주먹밥 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	사과/제철과일	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	바나나/제철과일 &떠먹는요구르트②	다진유부주먹밥⑤⑥	찐감자/자연간식 &우유②	
열량&단백질	636/27	625/22	690/24	613/19	687/27	547/19
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	미역죽⑤⑥	단호박죽	달걀채소죽①	조갯살죽⑱& 키위/제철과일	흰죽&김가루
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑯ &양념장⑤⑥ 감자국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	사인머스켓/제철과일 &마시는요구르트②	물만두⑤⑥⑩	귤/제철과일 &떠먹는요구르트②	후레쉬번①②⑥ &우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &과채주스	
열량&단백질	671/22	629/27	643/32	646/29	694/26	459/18
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	콩나물죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑯	닭죽⑮	누룽지죽
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ &케첩⑫ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박전국⑨ 돼지고기순육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 추가밥 두부양배추채전①⑤ 단무지⑬ 짜먹는요구르트②
오후간식	배/제철과일	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	토마토⑫/제철과일 &치즈②⑤⑥	모닝빵&우유②	사과/제철과일	
열량&단백질	652/23	691/24	694/35	658/27	659/2	480/13
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	당근죽	아욱된장죽⑤⑥	새우살죽⑨	두부브로콜리죽⑤	황태죽	흰죽&김가루
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 고등어옛장조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑭ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑭ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ &머스타드소스①⑤ 깍두기⑨
오후간식	바나나/제철과일 &마시는요구르트②	시리얼&우유②	귤/제철과일	카스테라①②⑥ &우유②	찐고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질	651/24	684/20	631/24	696/27	693/29	611/19
일자	30					★생일식단★
오전간식	참치죽					옥수수스프② &배/제철과일
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨					백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 팽이버섯맛살전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	사과/제철과일					케이크①②⑤⑥ &우유②
열량&단백질	634/25					875/27

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시															
	쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미)				콩		배추김치		고춧가루	미트볼		치킨너겟	핫도그(소시지)		돈가스
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부	연두부	배추			돼지고기	호주산	닭고기	돼지고기		돼지고기
	국산	국산	국산	국산	미국/케나다산		국산		국산	쇠고기	호주산	국산	호주산		국산
	쇠고기				육류							수산물(수산물가공품)			
	☑ 국내산			☐ 수입산	돼지		닭		오리			다랑어(참치)	오징어		고등어
	☑한우☐육우☐젖소			산	국산		국산		국산			원양산	원양산		원양산