

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	
오전간식	치즈고구마죽②	대구살죽	시금치된장죽⑤⑥	채소죽	연두부죽⑤	
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 파래김 백김치	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 오이깨무침①⑤⑥ 백김치	
오후간식	_귤/제철과일&우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	_바나나/제철과일 &우유②	다진유부주먹밥⑤⑥	_찐고구마/자연간식 &우유②	
열량&단백질	413/17	426/15	479/17	399/13	470/18	
일자	9	10	11	12	13	
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	미역죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	달걀채소죽①	조갯살죽⑱ &사과/제철과일	
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	_단감/제철과일 &우유②	물만두⑤⑥⑩	쌀과자⑤⑥&우유②	후레쉬번①②⑥ &우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &과채주스	
열량&단백질	487/15	406/18	429/18	440/20	451/17	
일자	16	17	18	19	20	
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	콩나물죽⑤	단호박죽	닭죽⑮	
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 백김치	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	_배/제철과일	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	_토마토⑫/제철과일 &치즈스틱②⑤⑥	_귤/제철과일 &우유②	_사과/제철과일	
열량&단백질	421/15	444/18	448/23	449/22	428/17	
일자	23	24	25	26	27	
오전간식	당근죽	아욱된장죽⑤⑥	새우살죽⑨	두부브로콜리죽⑤	황태죽	
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 꽁치엿장조림⑤⑥⑦ 김구이 백김치	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 백김치	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	
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	
일자	30					
오전간식	참치죽					
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 돈육버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 백김치					
오후간식	_바나나/제철과일					
열량&단백질	412/16					

☑ 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	식육가공품				
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부		배추	미트볼		치킨너겟	핫도그(소시지)	돈가스
								돼지고기	국내산	닭고기	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산		국내산	쇠고기	산	국내산	국내산	국내산

쇠고기		육류			수산물(수산물가공품)		
□ 국내산	□ 수입산	돼지	닭	오리	다랑어(참치)	오징어	꽁치
□한우	미국산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	외국산



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	
오전간식	치즈고구마죽②	대구살죽	시금치된장죽⑤⑥	채소죽	연두부죽⑤	
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 파래김 백김치	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 오이깨무침①⑤⑥ 백김치	
오후간식	귤/제철과일&우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	바나나/제철과일 &우유②	다진유부주먹밥⑤⑥	찐고구마/자연간식 &우유②	
열량&단백질	413/17	426/15	479/17	399/13	470/18	
일자	9	10	11	12	13	
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	미역죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	달걀채소죽①	조갯살죽⑱ &사과/제철과일	
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	단감/제철과일 &우유②	물만두⑤⑥⑩	쌀과자⑤⑥&우유②	후레쉬번①②⑥ &우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &과채주스	
열량&단백질	487/15	406/18	429/18	440/20	451/17	
일자	16	17	18	19	20	
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	콩나물죽⑤	단호박죽	닭죽⑮	
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 백김치	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	배/제철과일	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	토마토⑫/제철과일 &치즈스틱②⑤⑥	귤/제철과일 &우유②	사과/제철과일	
열량&단백질	421/15	444/18	448/23	449/22	428/17	
일자	23	24	25	26	27	
오전간식	당근죽	아욱된장죽⑤⑥	새우살죽⑨	두부브로콜리죽⑤	황태죽	
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 꽁치엿장조림⑤⑥⑦ 김구이 백김치	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 백김치	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	
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	
일자	30					
오전간식	참치죽					
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 돈육버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 백김치					
오후간식	바나나/제철과일					
열량&단백질	412/16					

☑ 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	식육가공품					
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부		배추	미트볼		치킨너겟	핫도그(소시지)	돈가스	
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산		국내산	돼지고기 쇠고기	국내산 산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	
	쇠고기				육류						수산물(수산물가공품)		
	□ 국내산		□ 수입산		돼지		닭		오리		다랑어(참치)	오징어	꽁치
	□한우		미국산		국내산		국내산		국내산		원양산	페루산	외국산