

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	채소죽	연두부죽⑤	누룽지죽
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑭ 건파래자반 백김치	찹쌀현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부감정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 후리가케주먹밥 새우튀김①③⑥⑨ 백김치
오후간식	사과/제철과일	핫케이크①②③⑥ &우유②	바나나/제철과일 &떠먹는요구르트②	다진유부주먹밥③⑥	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	장국죽③⑥⑯	미역죽③⑥	단호박죽	달걀채소죽①	조갯살죽⑩& 키위/제철과일	흰죽&김가루
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기③⑥ 청경채나물③⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국③ 쇠고기메추리알장조림 ①③⑥⑮ 오이나물③⑥ 백김치	목살필라프①③⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장③⑥⑮ 참치두부조림③⑥ 미역줄기볶음③⑥ 백김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①③⑥⑩ 숙주나물③⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑭ &양념장⑤⑥ 감자국③⑥ 달걀후라이①⑤ 백김치
오후간식	단감/제철과일 &마시는요구르트②	물만두⑤⑥⑩	귤/제철과일 &떠먹는요구르트②	후레쉬번①②⑥ &우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &과채주스	
열량&단백질	487/15	406/18	449/22	440/20	451/17	295/12
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	게살죽①③⑥⑧	김가루찹쌀죽	콩나물죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑯	닭죽⑮	누룽지죽
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음③⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 얼갈이된장국③⑥ 미니돈가스①③⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음③⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①③⑥ 백김치	흑미밥 애호박전국③ 돼지고기수육③⑥⑩ 오이맛살무침①③⑥⑧ 백김치	기장밥 수제빗국③⑥ 너비아니조림③⑥⑩⑭ 고사리나물③⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③③⑥ 추가밥 두부양배추채전①⑤ 단무지⑬ 짜먹는요구르트②
오후간식	배/제철과일	롤케이크①②③⑥ &우유②	토마토⑫/제철과일 &치즈스틱②③⑥	쌀과자③⑥&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 돈육우거지탕③⑥⑱ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑲ 쇠고기찹스테이크 ③⑥⑫⑭ 우엉조림③⑥ 백김치	돈육자장밥 ②③⑥⑩⑮⑭ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑲ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯나물③⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기당면국③⑥⑱ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①③⑫ 유부맑은국③⑥ 치킨너겟①②③⑥⑮ 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 두부된장찌개③⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑭ 배추나물③⑥ 깍두기⑨					백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜③⑥⑲ 팽이버섯맛살전①⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	파인애플/제철과일					케이크①②③⑥ &우유②
열량&단백질	412/16					589/18

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



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	채소죽	연두부죽⑤	누룽지죽
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음③⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬어묵국③⑥ 쇠고기장똑똑이③⑥⑯ 건파래자반 배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 두부강정③⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국③⑥ 간장돼지두루치기③⑥⑲ 양배추나물③⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수③⑥ 후리가케주먹밥 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	사과/제철과일	핫케이크①②③⑥ &우유②	바나나/제철과일 &떠먹는요구르트②	다진유부주먹밥③⑥	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	장국죽③⑥⑱	미역죽⑤⑥	단호박죽	달걀채소죽①	조갯살죽⑲& 키위/제철과일	흰죽&김가루
점심	흑미밥 북엇국③⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음③⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장③⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음③⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국③⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥③⑯ &양념장③⑥ 감자국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	사인펜스콘/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	쇠고기죽③⑥⑭	닭죽⑮	누룽지죽
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑱ 오징어볶음③⑥⑰ 감자조림③⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국③⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ &케첩⑫ 가지무침③⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국③⑥ 닭살데리야끼볶음③⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박전국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 수제빗국③⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	은메밀국수③⑤⑥ 추가밥 두부양배추채전①⑤ 단무지⑬ 짜먹는요구르트②
오후간식	배/제철과일	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	토마토⑫/제철과일 &치즈스틱②③⑥	방울증편&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 고등어엿장조림③⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국③⑥⑲ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑭ 우엉조림③⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜③⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이③⑥⑩⑱ 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 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑭ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨					백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜③⑥⑲ 팽이버섯맛살전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	파인애플/제철과일					케이크①②⑤⑥ &우유②
열량&단백질	634/25					875/27

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미)				콩		배추김치		식육가공품				
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부	연두부	배추	고춧가루	미트볼		치킨너겟 닭고기	핫도그(소시지) 돼지고기	돈가스 돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	국내산	국내, 중국산	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기				육류				수산물(수산물가공품)				
	■ 국내산		■ 수입산		돼지		닭		오리		다랑어(참치)	오징어	고등어
	■한우□육우□젖소		미국, 호주산		국내산		국내산		국내산		원양산	국내, 원양산	국내, 노르웨이산



11월 식단표

(이유식)

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
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	27/1	27/1	27/1
중·후기	연두부단호박죽⑤	임연수채소죽	닭고기가지죽⑮	게살우엉죽①⑤⑥⑧	쇠고기고구마죽⑯	달걀노른자브로콜리죽①
열량/단백질	71/2	69/3	64/3	67/2	87/3	87/3
완료기	연두부단호박무른밥⑤	임연수채소무른밥	닭고기가지무른밥⑮	게살우엉무른밥 ①⑤⑥⑧	쇠고기고구마 무른밥⑯	달걀노른자브로콜리 무른밥①
열량/단백질	93/3	104/5	96/5	101/4	131/4	131/4
일자	9	10	11	12	13	14
초기	배미음	배미음	배미음	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	31/2	31/2	31/2
중·후기	가자미오이죽	두부파프리카죽⑤	쇠고기배죽⑯	새우살연근죽⑨	달걀노른자양배추죽①	닭고기무죽⑮
열량/단백질	66/3	65/2	87/3	68/3	87/3	68/4
완료기	가자미오이무른밥	두부파프리카무른밥⑤	쇠고기배무른밥⑯	새우살연근무른밥⑨	달걀노른자양배추 무른밥①	닭고기무무른밥⑮
열량/단백질	98/5	110/3	130/4	102/5	130/4	93/5
일자	16	17	18	19	20	21
초기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	당근미음	당근미음	당근미음
열량/단백질	44/1	44/1	44/1	27/1	27/1	27/1
중·후기	대구살청경채죽	쇠고기컬리플라워죽⑯	순두부찹쌀죽⑤	달걀노른자당근죽①	닭고기미역죽⑮	명태가지죽
열량/단백질	61/3	74/3	59/2	87/3	69/4	65/3
완료기	대구살청경채무른밥	쇠고기컬리플라워 무른밥⑯	순두부찹쌀무른밥③	달걀노른자당근무른밥①	닭고기미역무른밥⑮	명태가지무른밥
열량/단백질	91/5	128/4	102/3	130/4	113/6	122/6
일자	23	24	25	26	27	28
초기	바나나미음	바나나미음	바나나미음	흰살생선미음	흰살생선미음	흰살생선미음
열량/단백질	30/1	30/1	30/1	29/1	29/1	29/1
중·후기	쇠고기바나나죽⑯	새우살애호박죽⑨	달걀노른자시금치죽①	닭고기감자죽⑮	흰살생선숙주죽	두부아욱죽⑤
열량/단백질	82/3	69/3	87/3	73/4	64/3	63/2
완료기	쇠고기바나나무른밥⑯	새우살애호박무른밥⑨	달걀노른자시금치 무른밥①	닭고기감자무른밥⑮	흰살생선숙주무른밥	두부아욱무른밥⑤
열량/단백질	108/4	96/6	130/4	118/6	88/5	94/3
일자	30					
초기	현미미음					
열량/단백질	54/1					
중·후기	게살배추죽①⑤⑥⑧					
열량/단백질	65/2					
완료기	게살배추무른밥 ①⑤⑥⑧					
열량/단백질	97/3					

원산지 표시	쌀			콩			쇠고기		육류	수산물
	백미	현미	찹쌀	두부	연두부	순두부	■ 국내산	■ 수입산	닭	명태
	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	미국산	■한우 □육우 □젖소	미국, 호주산	국내산	러시아, 국내산