

11월 식단표

(일반형 만1-2세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 26. (월)

작성자: 김문선 영양사

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	사과/제철과일	대구살죽	바나나/제철과일	채소죽	토마토/제철과일
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반 백김치	백미밥 야채계란국⑤⑥⑯ 소고기자장덮밥⑤⑥⑫ 마시는요구르트⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	붕어빵①②⑤⑥ &우유②	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	크림소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	다진유부주먹밥⑤⑥	찐감자/자연간식 &우유②
열량&단백질	454/18	426/15	428/15	399/13	427/18
일자	9	10	11	12	13
오전간식	단감/제철과일	미역죽⑤⑥	귤/제철과일	달걀채소죽①	키위/제철과일
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기매추리알장조림①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	쿠키①②⑥&우유②	후레쉬번①②⑥ &우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &과채주스
열량&단백질	414/16	406/18	433/20	440/20	406/15
일자	16	17	18	19	20
오전간식	배/제철과일	김가루찹쌀죽	토마토⑫/제철과일	쇠고기죽⑤⑥⑯	사과/제철과일
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기주육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥ &우유②	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	치즈스틱②⑤⑥ &과채주스②	쌀과자⑤⑥&우유②	핫바⑤⑥
열량&단백질	474/17	444/18	405/22	429/18	415/17
일자	23	24	25	26	27
오전간식	바나나/제철과일	아욱된장죽⑤⑥	귤/제철과일	두부브로콜리죽⑤	단감/제철과일
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 고등어옛장조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 우엉조림⑤⑥ 백김치	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀① &마시는요구르트②	시리얼&우유②	호빵⑤⑥&우유②	카스테라①②⑥ &우유②	찐고구마/자연간식&과 채주스
열량&단백질	452/20	442/13	474/18	472/19	422/15
일자	30				
오전간식	파인애플/제철과일				
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	미니칼국수⑤⑥				
열량&단백질	445/13				

☑ 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	미국산	닭고기	돼지고기		돼지고기
	국내산	국산	국산	국산	국산	국산	쇠고기	미국산	국내산	미국산		국내산
	쇠고기			육류					수산물(수산물가공품)			
	☑ 국내산		□ 수입산	돼지		닭		오리	다랑어(참치)	오징어		고등어
	☑한우□육우□젖소		산	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산		국내산