

# 11월 식단표

( 죽식형 만0-2세 )

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 26. (월)

작성자: 김문선 영양사

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 치즈고구마죽② | 대구살죽 | 시금치된장죽⑤⑥ | 채소죽 | 연두부죽⑤ |
| 점심 | 기장밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>닭다리살채소볶음⑤⑥⑮<br>청포묵김가루무침⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>모듬어묵국⑤⑥<br>쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>건파래자반<br>백김치 | 찹쌀현미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>두부강정⑤⑥⑫<br>명엽채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>간장돼지두루치기⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>설렁탕⑯<br>달걀말이①⑤<br>브로콜리깨무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | _사과/제철과일 | 핫케이크①②⑤⑥<br>&우유② | _바나나/제철과일<br>&떠먹는요구르트② | 다진유부주먹밥⑤⑥ | _찐감자/자연간식<br>&우유② |
| 열량&단백질 | 413/17 | 426/15 | 479/17 | 399/13 | 470/18 |
| 일자 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 장국죽⑤⑥⑯ | 미역죽⑤⑥ | 단호박죽 | 달걀채소죽① | 조갯살죽⑱ |
| 점심 | 흑미밥<br>북엇국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>두부콩나물국⑤<br>쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | 목살필라프①⑤⑥⑩<br>우동국물⑤⑥<br>새우케첩볶음⑤⑨⑫<br>깍두기⑨ | 찹쌀현미밥<br>닭개장⑤⑥⑮<br>참치두부조림⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>백김치 | 수수밥<br>배추된장국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | _단감/제철과일<br>&마시는요구르트② | 물만두⑤⑥⑩ | _귤/제철과일<br>&떠먹는요구르트② | 후레쉬번①②⑥<br>&우유② | _키위/제철과일<br>&치즈② |
| 열량&단백질 | 487/15 | 406/18 | 449/22 | 440/20 | 451/17 |
| 일자 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 김가루찹쌀죽 | 콩나물죽⑤ | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | 닭죽⑮ |
| 점심 | 찹쌀현미밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>감자조림⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>미니돈가스①⑤⑥⑩<br>가지무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>느타리버섯국⑤⑥<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>백김치 | 흑미밥<br>애호박젓국⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>오이맛살무침①⑤⑥⑧<br>백김치 | 기장밥<br>수제빗국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | _배/제철과일 | 롤케이크①②⑤⑥<br>&우유② | _토마토⑫/제철과일<br>&치즈스틱②⑤⑥ | 쌀과자⑤⑥&우유② | _사과/제철과일 |
| 열량&단백질 | 421/15 | 444/18 | 448/23 | 429/18 | 428/17 |
| 일자 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 당근죽 | 아욱된장죽⑤⑥ | 새우살죽⑨ | 두부브로콜리죽⑤ | 황태죽 |
| 점심 | 찹쌀현미밥<br>돈육우거지탕⑤⑥⑩<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>김구이<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>쇠고기찹스테이크<br>⑤⑥⑫⑯<br>우엉조림⑤⑥<br>백김치 | 돈육자장밥<br>②⑤⑥⑩⑮⑯<br>달걀국①<br>물만두⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>닭곰탕⑮<br>목살야채볶음⑤⑥⑩⑯<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치 | 흑미밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>채소스크램블에그①②⑤<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | _바나나/제철과일<br>&마시는요구르트② | 시리얼&우유② | _귤/제철과일 | 카스테라①②⑥<br>&우유② | _찐고구마/자연간식<br>&과채주스 |
| 열량&단백질 | 446/16 | 442/13 | 410/16 | 472/19 | 450/19 |
| 일자 | 30 | | | | ★생일식단★ |
| 오전간식 | 참치죽 | | | | 옥수수스프②<br>&_배/제철과일 |
| 점심 | 백미밥<br>두부된장찌개⑤⑥<br>쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>팽이버섯맛살전①⑤⑥⑧<br>백김치 |
| 오후간식 | _파인애플/제철과일 | | | | 케이크①②⑤⑥<br>&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 | 식육가공품 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 백미 | 찹쌀 | 흑미 | 현미 | 두부 | 연두부 | 배추 | ❍ 크레잇 미니그리스피 핫도그(소시지) | 돈가스 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 돼지고기<br>국내산 | 돼지고기<br>국내산 |
| | 쇠고기 | | | 육류 | | | | 수산물(수산물가공품) | |
| | ■국내산 □ 수입산<br>■한우□육우□젖소 | | | 돼지<br>국내산 | 닭<br>국내산 | 오리<br>국내산 | | 다랑어(참치)<br>원양산 | 오징어<br>국내산 |



# 11월 식단표

( 죽식형 만3-5세 )

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 26. (월)

작성자: 김문선 영양사

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 치즈고구마죽② | 대구살죽 | 시금치된장죽⑤⑥ | 채소죽 | 연두부죽⑤ |
| 점심 | 기장밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>닭다리살채소볶음⑤⑥⑮<br>청포묵김가루무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>모듬어묵국⑤⑥<br>쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>건파래자반<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>두부강정⑤⑥⑫<br>명엽채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>간장돼지두루치기⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>설렁탕⑯<br>달걀말이①⑤<br>브로콜리깨무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | _사과/제철과일 | 핫케이크①②⑤⑥<br>&우유② | _바나나/제철과일<br>&떠먹는요구르트② | 다진유부주먹밥⑤⑥ | _찐감자/자연간식<br>&우유② |
| 열량&단백질 | 636/27 | 625/22 | 690/24 | 613/19 | 687/27 |
| 일자 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 장국죽⑤⑥⑯ | 미역죽⑤⑥ | 단호박죽 | 달걀채소죽① | _키위/제철과일 |
| 점심 | 흑미밥<br>북엇국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>두부콩나물국⑤<br>쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 목살필라프①⑤⑥⑩<br>우동국물⑤⑥<br>새우케첩볶음⑤⑨⑫<br>깍두기⑨ | 찹쌀현미밥<br>닭개장⑤⑥⑮<br>참치두부조림⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>배추된장국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | _사인머스켓/제철과일<br>&마시는요구르트② | 물만두⑤⑥⑩ | _귤/제철과일<br>&떠먹는요구르트② | 후레쉬번①②⑥<br>&우유② | 미니핫도그①②⑥⑩<br>&과채주스 |
| 열량&단백질 | 671/22 | 629/27 | 643/32 | 646/29 | 694/26 |
| 일자 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 김가루찹쌀죽 | 콩나물죽⑤ | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | 닭죽⑮ |
| 점심 | 찹쌀현미밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>미니돈가스①⑤⑥⑩<br>&케첩⑫<br>가지무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>느타리버섯국⑤⑥<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>애호박젓국⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>오이맛살무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>수제빗국⑤⑥<br>너비아니조림⑤⑥⑩<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | _배/제철과일 | 롤케이크①②⑤⑥<br>&우유② | _토마토⑫/제철과일<br>&치즈스틱②⑤⑥ | 방울증편&우유② | _사과/제철과일 |
| 열량&단백질 | 652/23 | 691/24 | 694/35 | 658/27 | 659/2 |
| 일자 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 당근죽 | 아욱된장죽⑤⑥ | 새우살죽⑨ | 두부브로콜리죽⑤ | 황태죽 |
| 점심 | 찹쌀현미밥<br>돈육우거지탕⑤⑥⑩<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>김구이<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>쇠고기찹스테이크<br>⑤⑥⑫⑯<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육자장밥<br>②⑤⑥⑩⑮⑯<br>달걀국①<br>물만두⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>닭곰탕⑮<br>미트볼구이⑤⑥⑩⑯<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>채소스크램블에그①②⑤<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | _바나나/제철과일<br>&마시는요구르트② | 시리얼&우유② | _귤/제철과일 | 카스테라①②⑥<br>&우유② | _찐고구마/자연간식<br>&과채주스 |
| 열량&단백질 | 651/24 | 684/20 | 631/24 | 696/27 | 693/29 |
| 일자 | 30 | | | | ★생일식단★ |
| 오전간식 | 참치죽 | | | | 옥수수스프②<br>&_배/제철과일 |
| 점심 | 백미밥<br>두부된장찌개⑤⑥<br>쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>팽이버섯맛살전①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | _파인애플/제철과일 | | | | 케이크①②⑤⑥<br>&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 | | 식육가공품 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 백미 | 찹쌀 | 흑미 | 현미 | 두부 | 연두부 | 배추 | 고춧가루 | ㅋ 크레잇 미니그리스피 핫도그(소시지) | ㅋ크레잇 미트볼 | 돈가스 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 돼지고기 국내산 | 돼지고기 국내산 | 돼지고기 국내산 |
| | 쇠고기 | | | | 육류 | | | | 수산물(수산물가공품) | | |
| | ■국내산 ■한우□육우□젖소 | | | □ 수입산 | 돼지 국내산 | 닭 국내산 | 오리 국내산 | | 다랑어(참치) 원양산 | 오징어 국내산 | 고등어 국내산 |