진안시어린이사회복지급식관리지원센터

모여라어린이집 11월 식단표

NEW : 신메뉴 | 만 3-5세 메뉴 | 녹색 : 제철 식재료 | 떡 변경 가능

유 형 : 만 3-5세 죽식형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 10. 19. (월)

요일		월	화	수	목	금	토
주	날짜	2 초록밥상	3	4	5 이달넌	6	7
1	오전간식	달걀죽①	근대죽	양배추스틱/크림수프②⑥	시금치된장죽⑤⑥	단호박죽	
	점심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨	
	오후간식	찐고구마/우유②	김시완 생일 (떡, 과일)	부추전⑤⑥/차	사과단감샐러드②/차	프렌치토스트①②⑤⑥ /저당두유⑤	
	열량/단백질	637/29	636/21	581/22	622/25	681/39	
주	날짜	9	10	11	12 이달넌	13	14
2	오전간식	배/두부죽⑤	모둠채소죽	당근스틱/브로콜리수프②⑥	양파치즈죽②	단감/새우살죽⑨	
	점심	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫/차	임유찬 생일 (떡, 과일)	단호박범벅①⑤⑯/차	김가루주먹밥/차	머핀①②⑥/저당두유⑤	
	열량/단백질	652/25	705/25	588/18	585/19	654/29	
주	날짜	16	17	18 국없는날	19 이달넌	20	21
3	오전간식	브로콜리죽	순두부죽⑤	파프리카스틱/단호박수프②⑥	닭죽⑮	감자죽	
	점심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	사과/저당두유⑤	카스텔라①②⑥/저당두유⑤	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/ 포도주스	잔치국수⑤⑥	백승주 생일 (떡, 과일)	
	열량/단백질	640/28	706/37	590/16	663/26	673/20	
주	날짜	23	24	25 초록밥상	26 이달넌	27	28
4	오전간식	양배추죽	당근죽	오이스틱/양파수프②⑥	들깨버섯죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	
	점심	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
	오후간식	잼샌드위치②⑤⑥/차	찐감자/저당두유⑤	핫케이크①②⑤⑥/귤	배/우유②	구운계란①/차	
	열량/단백질	599/26	636/28	664/21	623/22	632/32	
주	날짜	30					
5	오전간식	새우살죽⑨					
	점심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	사과/저당두유⑤					
	열량/단백질	629/27					

◈ 알려드립니다 ◈

1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식)을 제공합니다.
2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 11월 채소는 시금치입니다.
3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.

11월 제철 식재료 : 무, 배추, 시금치, 얼갈이, 청경채, 열무, 브로콜리 귤, 사과, 배, 샤인머스켓, 단감

원산지 표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입			
산	산	산	산	산	한우, 육우, 젖소 중 작성	산	산	산	산

수산물			가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자	
명태(동태)	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어	
산	산	산		산	산	산	산	산	산	산

식단 안내 영상

알레르기 유발 물질

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.
* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.

진안군어린이사회복지급식관리지원센터

모여라어린이집 11월 식단표

NEW : 신메뉴 / 만 1-2세 메뉴 / 녹색 : 제철 식재료

유 형 : 만 1-2세 죽식형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 10. 19. (월)

주		날 짜	화	수	목	금	토
주	날	짜	2 초록밥상	3	4	5 이달년	6	7
1	오전간식		달걀죽①	근대죽	양배추스틱/크림수프②⑥	시금치된장죽⑤⑥	단호박죽	
	점 심		잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨	
	오후간식		찐고구마/우유②	김시완 생일 (떡, 과일)	부추전⑤⑥/차	사과단감샐러드②/차	프렌치토스트①②⑤⑥ /저당두유⑤	
	열량/단백질		441/20	413/14	378/14	436/18	442/25	
주	날	짜	9	10	11	12 이달년	13	14
2	오전간식		배/두부죽⑤	모둠채소죽	당근스틱/브로콜리수프②⑥	양파치즈죽②	단감/새우살죽⑨	
	점 심		잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식		토마토소스파케티②⑤⑥⑩⑫/차	임유찬 생일 (떡, 과일)	단호박범벅①⑤⑯/차	김가루주먹밥/차	머핀①②⑥/저당두유⑤	
	열량/단백질		424/16	458/16	382/12	380/13	425/19	
주	날	짜	16	17	18 국없는날	19 이달년	20	21
3	오전간식		브로콜리죽	순두부죽⑤	파프리카스틱/단호박수프②⑥	닭죽⑮	감자죽	
	점 심		잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식		사과/저당두유⑤	카스텔라①②⑥/저당두유⑤	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/ 포도주스	잔치국수⑤⑥	백승주 생일 (떡, 과일)	
	열량/단백질		416/18	459/24	383/10	431/17	438/13	
주	날	짜	23	24	25 초록밥상	26 이달년	27	28
4	오전간식		양배추죽	당근죽	오이스틱/양파수프②⑥	들깨버섯죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	
	점 심		잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
	오후간식		잼샌드위치②⑤⑥/차	찐감자/저당두유⑤	핫케이크①②⑤⑥/귤	배/우유②	구운계란①/차	
	열량/단백질		390/17	413/18	432/14	432/16	405/21	
주	날	짜	30					
5	오전간식		새우살죽⑨					
	점 심		잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식		사과/저당두유⑤					
	열량/단백질		409/18					

◈ 알려드립니다 ◈

1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 **초록밥상(채식급식)**을 제공합니다.
2. 편식 예방 프로그램 **'이달의 넌 누구니?'**의 11월 채소는 **시금치**입니다.
3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.

11월 제철 식재료 : 무, 배추, 시금치, 얼갈이, 청경채, 열무, 브로콜리 귤, 사과, 배, 샤인머스켓, 단감

오후간식	쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입			
	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젖소 중 택정	산	산	산	산

수산물		가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자
명태(동태)	오징어		다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어
산	산		산	산	산	산	산	산

열량/단백질

알레르기 유발 물질

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.
* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.