천안시어린이사회복지급식관리지원센터

힐스테이트천안어린이집 11월 식단표

NEW : 신메뉴
: 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

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

요일		월	화	수	목	금	토
주	날짜	2 초록밥상	3	4	5 이달년	6	7
1	오전간식	귤/우유②(대체:락토프리우유)	시리얼⑤⑥&우유②(대체:락토프리우유)	양배추스틱/저당호상요구르트②	시금치된장죽⑤⑥	바나나	미숫가루우유②⑤
	점심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥(대체:두부국) 잔멸치볶음⑤(대체:닭살볶음) 샤인머스켓 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 배추김치⑨	참치주먹밥①⑤⑯ 미니우동⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥(대체:우유식빵)	찐고구마/보리차	부추전⑤⑥/보리차	사과단감샐러드②	미니와플①②⑥/우유②(대체:시리얼,락토프리우유)	-
	열량/단백질	405/18	427/15	436/19	437/18	454/26	350/14
주	날짜	9	10	11	12 이달년	13	14
2	오전간식	포도/우유②(대체:락토프리우유)	양파수프②⑥	당근스틱/저염치즈②	볶은멸치/저당호상요구르트②	배	저당두유⑤
	점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫(대체:돈육구이) 귤 배추김치⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ (대체:두부된장국) 시금치스크램블에그①⑤ (대체:시금치두부무침) 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑮ 잡곡밥 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/보리차	도넛②⑤⑥/우유②(대체:락토프리우유)	호박고구마범벅①⑤⑯/보리차	김가루주먹밥/보리차	버터스틱빵①②⑤⑥/우유②(대체:시리얼,락토프리유)	-
	열량/단백질	473/19	468/16	426/19	386/20	414/18	323/16
주	날짜	16	17	18 국없는날	19 이달년	20	21
3	오전간식	사과/우유②(대체:락토프리우유)	순두부죽⑤	파프리카스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②(대체:락토프리우유)	바나나/우유②(대체:락토프리우유)	미숫가루우유②⑤
	점심	잡곡밥 유부국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드⑤⑥⑫⑯ 배 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥(대체:두부국) 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	재소비빔밥⑤&양념장⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 저당액상요구르트② 깍두기⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤⑥/보리차	카스텔라①②⑥/우유②(대체시리얼:락토프리우유	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/보리차	프렌지토스트①②⑤⑥(대체:찐고구마)/보리차	쌀국수②⑤⑮⑯	-
	열량/단백질	434/20	456/24	382/15	468/19	440/17	357/13
주	날짜	23	24	25 초록밥상	26 이달년	27	28
4	오전간식	귤	당근수프②⑥	오이스틱/저염치즈②	볶은멸치/저당호상요구르트②	배/우유②	저당두유⑤
	점심	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가지미구이⑤⑥ (대체:두부구이) 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	날걀채소볶음밥①⑤⑥ (대체:참치채소볶음) 미소장국⑤⑥ 해물완자케찹조림 (대체:두부스테이크조림) ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ (추가밥) 게맛살전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	오후간식	호빵⑤⑥/우유②(대체:락토프리우유)	찐감자/우유②(대체:락토프리우유)	잼샌드위치②⑤⑥/보리차	우엉주먹밥⑤⑥/보리차	모둠어묵탕⑤⑥ (대체:만두국)	-
	열량/단백질	441/19	404/19	398/17	435/19	433/21	353/13
주	날짜	30					
5	오전간식	사과/우유②(대체:락토프리우유)					
	점심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	유부우동⑤⑥					
	열량/단백질	461/19					

◈ 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. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다.
4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.

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

원산지표시

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

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

천안시 어린이사회복지급식관리지원센터

힐스테이트천안어린이집 11월 식단표

NEW : 신메뉴
: 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

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

요 일		월	화	수	목	금
주	날 짜	2	3	4	5	6
1	저녁	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 삼치엿장조림⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운유부김치국⑤⑨ 달걀말이①⑤ 애호박나물 배추김치⑨
	열량/단백질	227/11	232/14	227/11	276/14	237/9
주	날 짜	9	10	11	12	13
2	저녁	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 훈제오리단호박조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	246/9	231/12	203/12	233/10	227/9
주	날 짜	16	17	18	19	20
3	저녁	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 달걀찜① 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	236/11	208/10	217/10	246/10	256/11
주	날 짜	23	24	25	26	27
4	저녁	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 가자미조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 배추된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 새우살버터구이②⑨ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭살갈비소스조림⑤⑥⑮ 연근전⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	244/15	244/11	251/11	258/14	258/11
주	날 짜	30				
5	저녁	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 오이나물 배추김치⑨				
	열량/단백질	221/11				

◈ 알려드립니다 ◈

1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용합니다.
2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색으로 표시합니다.
3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.

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

원산지표시

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

수산물			가공품	떡갈비					
명태(동태)	오징어			돼지고기	쇠고기				
국내산	원양산			국내산	국내산				

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.