풍세한양어린이집 11월 식단표

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

주		날 짜	화	수	목	금
주	날 짜	2	3	4	5 이달넌 생일잔치	6
1	오전간식	누룽지죽	근대죽	연근죽	시금치된장죽⑤⑥	동태살죽
	점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 깍두기⑨	잡곡밥 조개살미역국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	참치야채주먹밥①⑤⑯ 포도 액상요구르트 깍두기⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/우유②	양배추스틱/김치전/차	케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트②	사과단감샐러드②/차
	열량/단백질	379/16	441/15	414/15	437/18	451/14
주	날 짜	9	10	11	12 이달넌	13
2	오전간식	누룽지죽	채소죽	두부죽⑤	양파치즈죽②	참치죽
	점 심	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 사과 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기
	오후간식	배/토마토푸실리⑤⑥⑫/차	크로아상②⑤⑥/우유②	당근스틱/가래떡/차	야채주먹밥/차	메론/버터스틱빵①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질	449/18	479/16	418/16	384/15	475/22
주	날 짜	16	17	18 국없는날	19 이달넌	20
3	오전간식	누룽지죽	순두부죽⑤	콩나물죽⑤	닭죽⑮	감자죽
	점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 푸실리샐러드①⑤⑥⑯ 메론 깍두기⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	사과/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	파프리카스틱/물만두⑤⑥⑩⑯⑱/차	프렌치토스트①②⑤⑥/우유	토마토/잔치국수②⑤⑮⑯
	열량/단백질	413/18	456/24	427/13	422/17	433/14
주	날 짜	23 생일잔치	24	25	26 이달넌	27
4	오전간식	누룽지죽	당근죽	애호박죽	들깨버섯죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
	점 심	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살치킨⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 파인애플 깍두기⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
	오후간식	케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트②	찐고구마/우유②	오이스틱/잼샌드위치②⑤⑥/차	우엉주먹밥⑤⑥/차	바나나/우유②
	열량/단백질	489/20	413/20	402/14	409/13	454/20
주	날 짜	30				
5	오전간식	누룽지죽				
	점 심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	귤/우유②				
	열량/단백질	406/17				

◈ 알려드립니다 ◈

1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 (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 2~3회 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

오후간식	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	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자	
명태(동태)	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어	
러시아산	원앙산			원앙산	스페인산	국내산	국내산	원앙산	원앙산	

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.**

풍세한양어린이집 11월 식단표

: 신메뉴 : 만 35세 메뉴
녹색 : 제철 식재료 : 떡 변경 가능

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

요 일		월	화	수	목	금
주	날 짜	2 초록밥상	3	4	5 이달넌 생일잔치	6
1	오전간식	누룽지죽	근대죽	연근죽	시금치된장죽⑤⑥	동태살죽
	점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 깍두기⑨	잡곡밥 조개살미역국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	참치야채주먹밥①⑤⑯ 포도 액상요구르트 깍두기⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/우유②	양배추스틱/김치전/차	케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트②	사과단감샐러드②/차
	열량/단백질	583/25	637/22	637/22	624/25	652/20
주	날 짜	9	10	11	12 이달넌	13
2	오전간식	누룽지죽	채소죽	두부죽⑤	양파치즈죽②	참치죽
	점 심	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 사과 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	배/토마토푸실리⑤⑥⑫/차	크로아상②⑤⑥/우유②	당근스틱/가래떡/차	야채주먹밥/차	메론/버터스틱빵①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질	691/28	694/23	643/25	590/23	689/31
주	날 짜	16	17	18 국없는날	19 이달넌	20
3	오전간식	누룽지죽	순두부죽⑤	콩나물죽⑤	닭죽⑮	감자죽
	점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 푸실리샐러드①⑤⑥⑯ 메론 깍두기⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	사과/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	파프리카스틱/물만두⑤⑥⑩⑯⑱/차	프렌치토스트①②⑤⑥/우유	토마토/잔치국수②⑤⑮⑯
	열량/단백질	594/26	660/34	620/19	649/27	666/22
주	날 짜	23 생일잔치	24	25 초록밥상	26 이달넌	27
4	오전간식	누룽지죽	당근죽	애호박죽	들깨버섯죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
	점 심	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살치킨⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 파인애플 깍두기⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
	오후간식	케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트②	찐고구마/우유②	오이스틱/잼샌드위치②⑤⑥/차	우엉주먹밥⑤⑥/차	바나나/우유②
	열량/단백질	710/29	593/28	619/22	628/21	657/28
주	날 짜	30				
5	오전간식	누룽지죽				
	점 심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	귤/우유②				
	열량/단백질	593/25				

◈ 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. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 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	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산

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