양지어린이집 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 이달넌	6	7
1	오전간식	달걀죽①	근대죽	양배추스틱/연근죽	시금치된장죽⑤⑥	바나나/단호박죽	밤타락죽②
	점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨	참치주먹밥①⑤⑯ 미니우동⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/우유②	부추전⑤⑥/차	사과단감샐러드②/차	머핀①②⑥/우유②	-
	열량/단백질	379/16	441/15	414/15	437/18	469/26	350/13
주 날 짜		9	10	11	12 이달넌	13	14
2	오전간식	배/두부죽⑤	모둠채소죽	당근스틱/누룽지죽	양파치즈죽②	단감/참치죽	대추찹쌀죽
	점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑮ 잡곡밥 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	크림스파게티②⑤⑥⑩/차	구운도넛①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤⑯/차	김가루주먹밥/차	버터스틱빵①②⑤⑥/우유②	-
	열량/단백질	449/18	479/16	418/16	384/15	475/22	311/13
주 날 짜		16	17	18 국없는날	19 이달넌	20	21
3	오전간식	브로콜리죽	순두부죽⑤	파프리카스틱/콩나물죽⑤	닭죽⑮	바나나/감자죽	미역죽⑤⑥
	점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤&양념장⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 저당액상요구르트② 깍두기⑨
	오후간식	사과/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/ 저당액상요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥/차	쌀국수②⑤⑮⑯	-
	열량/단백질	413/18	456/24	427/13	422/17	433/14	328/11
주 날 짜		23	24	25 초록밥상	26 이달넌	27	28
4	오전간식	귤/양배추죽	당근죽	오이스틱/애호박죽	들깨버섯죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	고구마죽
	점 심	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ (추가밥) 게맛살전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	오후간식	호빵⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잼샌드위치②⑤⑥/차	우엉주먹밥⑤⑥/차	배/우유②	-
	열량/단백질	489/20	413/20	402/14	409/13	454/20	337/10
주 날 짜		30					
5	오전간식	새우살죽⑨					
	점 심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	사과/우유②					
	열량/단백질	406/17					

◈ 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 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				참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자	
명태(동태)	오징어	가공품		다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어	
원양산	원양산			원양어산	국내산	국내산	산	인도네시산	국내산	

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.