성성호수어린이집 11월 식단표

유 형 : 4-7세 일반형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 10. 19. (

요일	월	화	수	목	금
주 날 짜	2 초록밥상	3	4	5 이달년	6
오전간식	배	시리얼⑤⑥&우유②	양배추스틱/저당호상요구르트②	시금치된장죽⑤⑥	바나나
1 점 심	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 사과 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운 돈육찌개⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	피자①⑤⑯/우유②	참치마요주먹밥/요구르트	꿀떡/우유②
열량/단백질	582/26	610/21	607/25	628/25	652/38
주 날 짜	9	10	11	12 이달년	13
오전간식	사과	쇠고기죽⑤⑥⑯	당근스틱/저염치즈②	볶음멸치/저당호상요구르트②	단감
2 점 심	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	닭가슴살 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 팽이버섯된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우젓콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 콩나물무침 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥⑩/우유②	버터스틱빵①②⑤⑥/우유②	부추감자전⑤⑥/우유②	사과단감샐러드②/우유②	무지개떡/우유②
열량/단백질	686/28	671/22	624/27	597/26	598/25
주 날 짜	16	17	18 국없는날	19 이달년	20
오전간식	사과	순두부죽⑤	파프리카스틱/저염치즈②	시리얼⑤⑥&우유②	바나나
3 점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부초밥⑤⑥/보리차	꿀설기/우유②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	잔치국수
열량/단백질	626/29	660/34	584/21	673/27	651/24
주 날 짜	23	24	25 초록밥상	26 이달년	27
오전간식	귤	전복죽⑱	오이스틱/저염치즈②	모닝빵/우유②	배
4 점 심	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 사과 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	호빵⑤⑥/우유②	팥시루떡/우유②	잼샌드위치②⑤⑥/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/우유②	어묵우동⑤⑥
열량/단백질	638/27	579/27	582/24	636/24	642/31
주 날 짜	30				
오전간식	사과				
5 점 심	잡곡밥 두부애호박감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	단호박찜/우유②				
열량/단백질	671/26				

◈ 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 굴, 사과, 배, 샤인머스캣, 단감

원산지 표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	한우				
국내산		국내산		국내산/수입산	국내산		국내산		

수산물				참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자
가자미	동태	삼치	가공품	다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어
미국산	원양산	국내산		원양산	국내산	국내산	국내산	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.