진안군 어린이사회복지급식관리지원센터

엘피스어린이집 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/시리얼/우유	시금치된장죽⑤⑥	떠먹는 요구르트	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/시리얼/우유	양파치즈죽②	떠먹는 요구르트	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	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/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/시리얼/우유	닭죽⑮	떠먹는 요구르트	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/시리얼/우유	들깨버섯죽⑤⑥	떠먹는 요구르트	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	국내산	산	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자
명태(동태)	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어
국내산	국내산/외국산			외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산

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.

2026

11월 염도측정기록지

만 1-2세 죽식형

엘피스 어린이집

요 일			월	화	수	목	금	토
주	구분		2	3	4	5	6	7
1	점심	메뉴명	얼갈이된장국	애호박젓국	달걀국	연두부국	순살감자탕	미니우동
		염도(%)						
주	구분		9	10	11	12	13	14
2	점심	메뉴명	미역국	배추된장국	팽이버섯국	동태살국	콩나물국	닭곰탕
		염도(%)						
주	구분		16	17	18	19	20	21
3	점심	메뉴명	수제비국	근대된장국	국 없는 날	느타리버섯된장국	북어국	가쓰오장국
		염도(%)						
주	구분		23	24	25	26	27	28
4	점심	메뉴명	새우살양파국	쇠고기무국	미소장국	맑은배추국	열무된장국	잔치국수
		염도(%)						
주	구분		30					
5	점심	메뉴명	감자국	※ 국의 권장 염도 ※ 어린이 0.5% 이하 성인 0.6% 이하 (식품의약품안전처 권고 기준)				
		염도(%)						

염도계 사용 시 주의사항



- 측정물의 **온도 변화가 없는 상태**에서 사용
  - 끓고 있는 상태의 국이나 찌개는 계속되는 온도 변화로 측정이 불안정 할 수 있습니다.
- 측정 시 건더기가 있는 측정물은 **건더기를 피해서 측정**
- 기름기가 많은 측정물은 염도계 사용에 부적합 함
  - 유분이 많이 함유된 측정물의 측정 시 센서 표면에 유막이 생겨 실제 염도보다 낮게 표시될 수 있습니다.

천안시 어린이시설복지급식관리지원센터

엘피스어린이집 11월 식단표

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

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

요 일		월	화	수	목	금	토
주	날 짜	2 초록밥상	3	4	5 이달넌	6	7
1	오전간식	달걀죽①	근대죽	양배추스틱/시리얼/우유	시금치된장죽⑤⑥	떠먹는 요구르트	밤타락죽②
	점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨	참치주먹밥①⑤⑯ 미니우동⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/우유②	부추전⑤⑥/차	사과단감샐러드②/차	머핀①②⑥/우유②	-
	열량/단백질	583/25	637/22	637/22	624/25	680/38	539/19
주	날 짜	9	10	11	12 이달넌	13	14
2	오전간식	배/두부죽⑤	모둠채소죽	당근스틱/시리얼/우유	양파치즈죽②	떠먹는 요구르트	대추찹쌀죽
	점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림떡밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑮ 잡곡밥 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/차	구운도넛①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤⑯/차	김가루주먹밥/차	버터스틱빵①②⑤⑥/우유②	-
	열량/단백질	691/28	694/23	643/25	590/23	689/31	479/20
주	날 짜	16	17	18 국없는날	19 이달넌	20	21
3	오전간식	브로콜리죽	순두부죽⑤	파프리카스틱/시리얼/우유	닭죽⑮	떠먹는 요구르트	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	594/26	660/34	620/19	649/27	666/22	505/16
주	날 짜	23	24	25 초록밥상	26 이달넌	27	28
4	오전간식	귤/양배추죽	당근죽	오이스틱/시리얼/우유	들깨버섯죽⑤⑥	떠먹는 요구르트	고구마죽
	점 심	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ (추가밥) 게맛살전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	오후간식	호빵⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잼샌드위치②⑤⑥/차	우엉주먹밥⑤⑥/차	배/우유②	-
	열량/단백질	710/29	593/28	619/22	628/21	657/28	519/15
주	날 짜	30					
5	오전간식	새우살죽⑨					
	점 심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	사과/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 **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

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			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산

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