발행처 : 킹스키즈 어린이집
발행일 : 2026년 11월 1일
원 장 : 이유나 선생님
영양사 : 장은지선생님

11월 식단표

깊어져가는 가을의 향기

공주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	우엉죽⑬	소고기야채죽⑬⑯	호상요구르트②	단호박죽⑬	흑임자죽⑬
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑬ 찹스테이크 ⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 황태미역국⑤⑥⑬ 안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 무채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯ 백김치⑨⑬	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑯⑱ 두부양념조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 동태살무국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	배/잔치국수⑤⑥⑬	쿠키①②⑤⑥⑬ 유기농우유미숫가루②⑤	귤 고구마맛탕⑤⑬	핫케이크①②⑤⑥⑬ 유기농우유②	단감 채소주먹밥⑤⑬
열량/단백질	606/20	662/32	664/22	617/21	673/22
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	양배추현미죽⑬	찹쌀당근죽⑬	미역채소죽⑤⑥⑬	들깨채소죽⑬	콩나물죽⑤⑥⑬
점심	잡곡밥 닭곰탕⑬⑮ 연두부+양념장⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 부추양파국⑬ 삼치엿장구이⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	하이라이스⑤⑥⑩⑬ 계란팟국①⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑯ 단호박샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 청포묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 오징어버섯국⑤⑥⑬⑰ 돼지고기수육⑩⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	사과/쌀과자⑤⑥⑬	배콩포트토스트 ①②⑤⑥⑬/유기농우유②	바나나(1/2) 모닝빵①②⑤⑥⑬	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱	귤/소보로주먹밥 ①⑤⑥⑩⑬
열량/단백질	603/21	666/23	679/26	643/22	642/27
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②	아욱죽⑤⑥⑬	참깨야채죽⑤⑥⑬	김가루죽⑤⑥⑬	브로콜리죽⑤⑥⑬
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 오리고기채소볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 수제비국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 두부맑은국⑤⑬ 야채전①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 채소달걀찜①⑬ 배추새우전⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 순두부백탕①⑤⑬ 용가리치킨①②⑤⑥⑬⑮ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	사과 미니핫도그①②⑥⑩⑬	단호박찜 유기농우유②	배 유기농우유미숫가루⑤	카스테라①②⑥⑬ 액상요구르트②	찐고구마/보리차
열량/단백질	608/23	678/26	678/23	627/23	644/22
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	황태채소죽⑬	두부채소죽⑤⑥⑬	잔멸치죽⑬	녹두죽⑬	바나나
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥⑬ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬⑯ 무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	돈까스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 소량의밥 팽이버섯된장국⑤⑥⑬ 양상추샐러드①⑤⑬ (키위드레싱) 백김치⑨⑬	잡곡밥 홍합살맑은국⑬⑱ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 우엉채조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	단감 쑥절편	과일요구르트범벅②	사과/꼬마김밥⑤⑬	우동⑤⑥⑬	시리얼 유기농우유②⑤⑥⑬
열량/단백질	642/27	594/24	658/19	654/29	606/20
날짜	30	🍎 11월 제철 식재료			
오전간식	고구마죽				
점심	잡곡밥 설렁탕⑬⑯ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑬ 깻잎나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	• 채소 : 배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯 등 • 해산물 : 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게 등 • 과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자 등			
오후간식	귤/유부초밥⑤⑥⑬	※ '국-bye day'에 숭늉 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.			
열량/단백질	677/25				



원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			김치류	
	백미	현미	흑미	찹쌀	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			육·수산가공품									
	동태	오징어	고등어	떡갈비 (돼지고기,쇠고기)	너비아니 (돼지고기,쇠고기)	용가리치킨 (닭고기)	어묵 (명태연육)	돈까스 (돼지고기)	우동 (가쓰오부스)				
	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	해당없음	국내산	일본산				

*알레르기유발가능식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣

(만1-2세 죽형)

발행처 : 킹스키즈 어린이집
발행일 : 2026년 11월 1일
원 장 : 이유나 선생님
영양사 : 장은지선생님

11월 식단표

깊어져가는 가을의 향기

공주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	우엉죽⑬	소고기야채죽⑬⑯	호상요구르트②	단호박죽⑬	흑임자죽⑬
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑬ 참스테이크 ⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 황태미역국⑤⑥⑬ 안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 무채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯ 백김치⑨⑬	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑯⑱ 두부양념조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 동태살무국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	배/잔치국수⑤⑥⑬	쿠키①②⑤⑥⑬ 유기농우유미숫가루②⑤	귤 고구마맛탕⑤⑬	핫케이크①②⑤⑥⑬ 유기농우유②	단감 채소주먹밥⑤⑬
열량/단백질	394/13	430/21	432/15	403/14	438/15
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	양배추현미죽⑬	찹쌀당근죽⑬	미역채소죽⑤⑥⑬	들깨채소죽⑬	콩나물죽⑤⑥⑬
점심	잡곡밥 닭곰탕⑬⑮ 연두부+양념장⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 부추양파국⑬ 삼치엿장구이⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	하이라이스⑤⑥⑩⑬ 계란팟국①⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑯ 단호박샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 청포묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 오징어버섯국⑤⑥⑬⑰ 돼지고기수육⑩⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	사과/쌀과자⑤⑥⑬	배콩포트토스트 ①②⑤⑥⑬/유기농우유②	바나나(1/2) 모닝빵①②⑤⑥⑬	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱	귤/소보로주먹밥 ①⑤⑥⑩⑬
열량/단백질	392/14	433/15	441/17	418/14	395/16
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	호상요구르트②	아욱죽⑤⑥⑬	참깨야채죽⑤⑥⑬	김가루죽⑤⑥⑬	브로콜리죽⑤⑥⑬
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 오리고기채소볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 수제비국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 두부맑은국⑤⑬ 야채전①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 채소달걀찜①⑬ 배추새우전⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 순두부백탕①⑤⑬ 용가리치킨①②⑤⑥⑬⑮ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	사과 미니핫도그①②⑥⑩⑬	단호박찜 유기농우유②	배 유기농우유미숫가루⑤	카스테라①②⑥⑬ 액상요구르트②	찐고구마/보리차
열량/단백질	395/15	441/17	441/15	407/15	418/14
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	황태채소죽⑬	두부채소죽⑤⑥⑬	잔멸치죽⑬	녹두죽⑬	바나나
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥⑬ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬⑯ 무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	돈까스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 소량의밥 팽이버섯된장국⑤⑥⑬ 양상추샐러드①⑤⑬ (키위드레싱) 백김치⑨⑬	잡곡밥 홍합살맑은국⑬⑱ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 우엉채조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	단감 쑥절편	과일요구르트범벅②	사과/꼬마김밥⑤⑬	우동⑤⑥⑬	시리얼 유기농우유②⑤⑥⑬
열량/단백질	418/17	386/16	428/13	425/19	407/13
날짜	30	🍎 11월 제철 식재료			
오전간식	고구마죽				
점심	잡곡밥 설렁탕⑬⑯ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑬ 깻잎나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	• 채소 : 배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯 등 • 해산물 : 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게 등 • 과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자 등			
오후간식	귤/유부초밥⑤⑥⑬	※ '국-bye day'에 숭늉 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.			
열량/단백질	440/16				



원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			김치류	
	백미	현미	흑미	찹쌀	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				육·수산가공품								
	동태	오징어	고등어	떡갈비 (돼지고기,쇠고기)	너비아니 (돼지고기,쇠고기)		용가리치킨 (닭고기)	어묵 (명태연육)	돈까스 (돼지고기)		우동 (가쓰오부스)		
	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	해당없음	국내산		일본산		

*알레르기유발가능식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣