(만3-5세 죽형)

발행처 : 그림나라 어린이집
발행일 : 2026년 11월 30일
원 장 : 유정수 선생님
영양사 : 장은지선생님 장은지

11월 식단표

깊어져가는 가을의 향기

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

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	우엉죽⑬	누룽지죽	호상요구르트②	단호박죽⑬	흑임자죽⑬	우유②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑬ 찹스테이크 ⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 황태미역국⑤⑥⑬ 안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 고사리나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 무채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑯⑱ 두부양념조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 동태살무국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잡채덮밥⑤⑥⑬ 안매운김칫국⑨⑬ 오징어숙회⑬⑰ 깍두기⑨⑬
오후간식	배/잔치국수⑤⑥⑬	쿠키①②⑤⑥⑬ /우유미숫가루②⑤	샤인머스켓 /고구마맛탕⑤⑬	시리얼+우유②⑤⑥⑬	단감 /채소주먹밥⑤⑬	
열량/단백질	610/20	650/31	682/23	627/20	678/23	428/21
날짜	9	10	11(국-Bye)	12	13	14
오전간식	양배추현미죽⑬	찹쌀당근죽⑬	미역채소죽⑤⑥⑬	들깨채소죽⑬	콩나물죽⑤⑥⑬	두유⑤
점심	잡곡밥 닭곰탕⑬⑮ 연두부+양념장⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 부추양파국⑬ 삼치엿장구이⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	하이라이스⑤⑥⑩⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑯ 단호박샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨⑬ 액상요구르트②	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥⑬ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 오징어버섯국⑤⑥⑬⑰ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	가지밤밥⑤⑥⑩⑬ 근대맑은국⑤⑥⑬ 과일샐러드①②⑤⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	사과/쌀과자⑤⑥⑬	배콩포트토스트 ①②⑤⑥⑬/우유②	바나나(1/2) /붕어빵①②⑥⑬	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱	귤/소보로주먹밥 ①⑤⑥⑩⑬	
열량/단백질	603/21	670/24	652/20	608/22	686/27	458/16
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	아욱죽⑤⑥⑬	참깨야채죽⑤⑥⑬	김가루죽⑤⑥⑬	브로콜리죽⑤⑥⑬	호상요구르트②
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 오리고기채소볶음⑤⑥⑬ 견과류잔멸치조림⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨⑬	백미밥 수제비국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 유부맑은국⑤⑥⑬ 채소튀김⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 채소달걀찜①⑬ 배추새우전⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 순두부백탕①⑤⑬ 용가리치킨①②⑤⑥⑬⑮ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	소고기우엉솥밥 ⑤⑥⑬⑯ 청경채맑은국⑬ 수제해물완자 ①⑤⑥⑨⑬⑰ 배추김치⑨⑬
오후간식	씨없는포도 /미니핫도그①②⑥⑩⑬	단호박찜/우유②	배/미숫가루⑤	카스테라①②⑥⑬ /액상요구르트②	찐고구마/보리차	
열량/단백질	679/23	683/26	649/15	627/23	648/22	342/24
날짜	23	24	25(국-Bye)	26	27	28
오전간식	황태채소죽⑬	두부채소죽⑤⑥⑬	잔멸치죽⑬	녹두죽⑬	양송이버섯죽⑬	미숫가루
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥⑬ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬⑯ 무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 모듬어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기수육⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 소량의밥 양상추샐러드①⑤⑬ (키위드레싱) 배추김치⑨⑬ 액상요구르트②	잡곡밥 홍합살맑은국⑬⑱ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 우엉채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨⑬ 고등어카레구이⑤⑥⑦⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	바지락칼국수⑥⑬⑱ 채소전⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	단감 /미니약과①②⑤⑥⑬	과일요구르트범벅②	사과/꼬마김밥⑤⑬	우동⑤⑥⑬	바나나 /핫케이크①②⑤⑥⑬	
열량/단백질	636/25	617/24	673/20	658/29	654/20	519/16
날짜	30	**11월 제철 식재료**				
오전간식	고구마죽					
점심	잡곡밥 설렁탕⑬⑯ 소세지채소볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 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	670/20					

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

*알레르기유발가능식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣

(만1-2세 죽형)

발행처 : 그림나라어린이집
발행일 : 2026년 11월 1일
원 장 : 유정수 선생님
영양사 : 장은지선생님

장은지

11월 식단표

깊어져가는 가을의 향기



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

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	우엉죽⑬	누룽지죽	호상요구르트②	단호박죽⑬	흑임자죽⑬	우유②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑬ 찹스테이크 ⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 황태미역국⑤⑥⑬ 안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 고사리나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 무채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯ 백김치⑨⑬	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑭⑱ 두부양념조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 동태살무국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡채덮밥⑤⑥⑬ 안매운김칫국⑨⑬ 오징어숙회⑬⑰ 깍두기⑨⑬
오후간식	배/잔치국수⑤⑥⑬	쿠키①②⑤⑥⑬ /우유미숫가루②⑤	샤인머스켓 /고구마맛탕⑤⑬	시리얼+우유②⑤⑥⑬	단감 /채소주먹밥⑤⑬	
열량/단백질	394/13	423/20	441/15	405/13	438/15	278/13
날짜	9	10	11(국-Bye)	12	13	14
오전간식	양배추현미죽⑬	찹쌀당근죽⑬	미역채소죽⑤⑥⑬	들깨채소죽⑬	콩나물죽⑤⑥⑬	두유⑤
점심	잡곡밥 닭곰탕⑬⑮ 연두부+양념장⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 부추양파국⑬ 삼치엿장구이⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	하이라이스⑤⑥⑩⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑯ 단호박샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨⑬ 액상요구르트②	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥⑬ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 오징어버섯국⑤⑥⑬⑰ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 연근조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	가지밤밥⑤⑥⑩⑬ 근대맑은국⑤⑥⑬ 과일샐러드①②⑤⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	사과/쌀과자⑤⑥⑬	배콩포트토스트 ①②⑤⑥⑬/우유②	바나나(1/2) /붕어빵①②⑥⑬	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱	귤/소보로주먹밥 ①⑤⑥⑩⑬	
열량/단백질	392/14	433/15	424/13	395/14	435/17	295/10
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	호상요구르트②	아욱죽⑤⑥⑬	참깨야채죽⑤⑥⑬	김가루죽⑤⑥⑬	브로콜리죽⑤⑥⑬	호상요구르트②
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 오리고기채소볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 수제비국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 유부맑은국⑤⑥⑬ 채소튀김⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 채소달걀찜①⑬ 배추새우전⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 순두부백탕①⑤⑬ 용가리치킨①②⑤⑥⑬⑮ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	소고기우엉솥밥 ⑤⑥⑬⑯ 청경채맑은국⑬ 수제해물완자 ①⑤⑥⑨⑬⑰ 백김치⑨⑬
오후간식	씨없는포도 /미니핫도그①②⑥⑩⑬	단호박찜/우유②	배/미숫가루⑤	카스테라①②⑥⑬ /액상요구르트②	찐고구마/보리차	
열량/단백질	420/15	441/17	419/9	407/15	418/14	219/16
날짜	23	24	25(국-Bye)	26	27	28
오전간식	황태채소죽⑬	두부채소죽⑤⑥⑬	잔멸치죽⑬	녹두죽⑬	양송이버섯죽⑬	미숫가루
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥⑬ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬⑯ 무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 모듬어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기수육⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 소량의밥 양상추샐러드①⑤⑬ (키위드레싱) 백김치⑨⑬ 액상요구르트②	잡곡밥 홍합살맑은국⑬⑱ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 우엉채조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨⑬ 고등어카레구이⑤⑥⑦⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	바지락칼국수⑥⑬⑱ 채소전⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	단감 /미니약과①②⑤⑥⑬	과일요구르트범벅②	사과/꼬마김밥⑤⑬	우동⑤⑥⑬	바나나 /핫케이크①②⑤⑥⑬	
열량/단백질	410/16	401/15	435/13	425/19	422/13	337/11
날짜	30	11월 제철 식재료				
오전간식	고구마죽					
점심	잡곡밥 설렁탕⑬⑯ 소세지채소볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 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	436/13					

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

*알레르기유발가능식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣