발행처 : 공립온빛 어린이집
발행일 : 2026년 11월 1일
원 장 : 신길주 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 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑯⑱ 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 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 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	단감	미숫가루
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥⑬ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬⑯ 무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 모듬어묵국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 소량의밥 양상추샐러드①⑤⑬ (키위드레싱) 백김치⑨⑬ 액상요구르트②	잡곡밥 홍합살맑은국⑬⑱ 돼지고기수육①⑤⑥⑩⑬ 우엉채조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑯ 순살후라이드치킨①② ⑤⑥⑫⑬⑮ 콩나물잡채⑤⑥⑬⑯ 백김치⑨⑬	바지락칼국수⑥⑬⑱ 채소전⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	단감 /미니약과①②⑤⑥⑬	과일요구르트범벅②	사과/꼬마김밥⑤⑬	우동⑤⑥⑬	케이크①②⑥⑬/우유 ②	
열량/단백질	410/16	401/15	435/13	425/19	420/18	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	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
국내산	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)	치킨까스 (닭고기)	우동 (가쓰오부스)	소세지 (돼지고기)
러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	해당없음	국내산	해당없음	국내산

*알레르기유발가능식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

발행처 : 공립온빛 어린이집
발행일 : 2026년 11월 1일
원 장 : 신길주 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	단감	미숫가루
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥⑬ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬⑯ 무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 모듬어묵국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 소량의밥 양상추샐러드①⑤⑬ (키위드레싱) 배추김치⑨⑬ 액상요구르트②	잡곡밥 홍합살맑은국⑬⑱ 돼지고기수육①⑤⑥⑩⑬ 우엉채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑯ 순살후라이드치킨①② ⑤⑥⑫⑬⑮ 콩나물잡채⑤⑥⑬⑯ 백김치⑨⑬	바지락칼국수⑥⑬⑱ 채소전⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	단감 /미니약과①②⑤⑥⑬	과일요구르트범벅②	사과/꼬마김밥⑤⑬	우동⑤⑥⑬	케이크①②⑥⑬/우유 ②	
열량/단백질	636/25	617/24	673/20	658/29	420/18	519/16
날짜	30	11월 제철 식재료			생일식단	
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 승능 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					두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물			육·수산가공품											
	동태	오징어	고등어	떡갈비 (돼지고기,쇠고기)		너비아니 (돼지고기,쇠고기)		용가리치킨 (닭고기)	어묵 (명태연육)	치킨까스 (닭고기)		우동 (가쓰오부스)	소세지 (돼지고기)		
	러시아산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	해당없음	국내산		해당없음	국내산		