2026년 **11월**

금요일 0-2세(16-36개월)

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

기관명 :우주어린이집 발행일: 2026.10.15. 발행자: 영양사 김아람, 최지희

꼭꼭!!! 확인해 주세요	신메뉴 재료 소개 : 배추
• 매주 화요일, 목요일은 '저염식의 날' 로 국 염도를 측정하여 0.5% 이하로 제공해 주세요. • 김치는 상황에 따라 깍두기⑨⑬, 물김치, 백김치 등으로 교체 가능합니다. • 만1~2세 음식은 잘게 잘라서 배식해 주세요. • 제철 음식은 보라색으로 표시해 주세요. • 친환경 재료를 사용한 메뉴는 초록색으로 표시해 주세요. • '신메뉴 개발 레시피' 메뉴는 ★로 표시했으며, 조리계획서를 꼭 참고해 주세요.	• 배추의 비타민C와 다양한 식물성 항산화 성분이 활성산소로 인한 세포 손상을 줄이는데 도움을줍니다. • 100g당 약 15~20kcal 정도로 열량이 낮아 다이어트 식단에 적합하며, 수분 함량이 높아포만감을 느끼는 데 도움이 됩니다. • 또한 식이섬유가 풍부해 장운동을 촉진하고, 장내 유익균이 활동하기 좋은 환경을 만들어 변비예방에 효과적입니다.

일자/요일	2(월)	3(화) *저염식의 날	4(수)	5(목) *저염식의 날	6(금)
오전간식	단감	쇠고기채소죽⑤⑥	배	타락죽②	토마토⑫
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 청경채 무침 배추김치⑨⑬	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	수수밥 감자양팟국 쇠고기버섯전⑤⑥⑯ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	백미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈계란말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 갈치무조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	시리얼+우유②	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	잔치국수⑤⑥	옥수수전⑤⑥+유자차	소보로빵①②④⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	426/17	438/16	441/16	450/16	435/17
일자/요일	9(월)	10(화) *저염식의 날	11(수)	12(목) *저염식의 날	13(금)
오전간식	사과	밤죽	바나나	전복죽⑱	귤
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 삼색채소계란찜①② 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨⑬	흑미밥 다시마채국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	훈제오리볶음밥⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 김치전①⑤⑥⑨ 단무지무침⑬ 짜먹는요구르트②	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 깐풍소스삼치구이⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬
오후간식	찐고구마+우유②	참치주먹밥⑤⑥+둥글레차	핫케이크②⑤⑥+유자차	감자샐러드①⑤+보리차	호빵⑤⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	442/14	449/17	430/12	451/17	456/19
일자/요일	16(월)	17(화) *저염식의 날	18(수)	19(목) *저염식의 날	20(금)
오전간식	배	크림스프②⑥+모닝빵	단감+사과	숙주죽⑤⑥	키위
점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추무침 깍두기⑨⑬	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	차조밥 김칫국⑨ 쇠고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 요구르트②	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮+ 돈까스소스⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 느타리버섯국⑤⑥ 해물굴소스볶음⑤⑥⑨⑰⑱ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨⑬
오후간식	구운계란①+우유②	삼색주먹밥⑤+둥글레차	채소전①⑤⑥+보리차	칼국수⑥	크림빵①②⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	422/21	438/13	440/16	427/12	421/17
일자/요일	23(월)	24(화) *저염식의 날	25(수)	26(목) *저염식의 날	27(금)
오전간식	귤	누룽지죽	바나나	견과류죽④⑭	사과
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리구이 채소묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨⑬	카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 명엽채조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 맑은무채국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 근대된장무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	단호박찜+우유②	채소주먹밥⑤+보리차	파프리카스크램블에그①②⑤+둥글레차	고구마맛탕⑤+유자차	롤빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	453/15	428/17	442/17	452/13	426/17
일자/요일	30(월)				
오전간식	단감				
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ ★배추새우전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬				
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩⑫+우유②				
열량/단백질 (Kcal/g)	440/15				

• 알레르기 표시 대상(총 19종)

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제, 목적으로 사용되는 식품첨가물이며 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기반응이 있는 영아 및 유아에겐 해당식품을 제한합니다.

* 알레르기유발식품은 숫자(①, ②, ③ 등)로 표시하였습니다.

알레르기 유발식품별 대체식품

①난류(가금류): 오므라이스→볶음밥, 달걀말이·달걀찜→두부부침,두부조림

②우유: 우유→두유, 치즈달걀말이→달걀말이

⑤대두: 두부조림→생선조림, 콩나물국→무채국, 두유→우유, 유부초밥→주먹밥

⑥밀: 잔치국수·스파게티·수제비 등→(글루텐프리)쌀소면 국수

⑦고등어: 고등어구이(조림)→흰살생선구이(조림), 명태살전

2026년 **11월**

금요일 3-5세(37-72개월)

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

기관명 :우주어린이집 발행일: 2026.10.15. 발행자: 영양사 김아람, 최지희

꼭꼭!!! 확인해 주세요

- 매주 화요일, 목요일은 '저염식의 날' 로 국 염도를 측정하여 0.5% 이하로 제공해 주세요.
- 김치는 상황에 따라 깍두기⑨⑬, 물김치, 백김치 등으로 교체 가능합니다.
- 만1~2세 음식은 잘게 잘라서 배식해 주세요.
- 제철 음식은 보라색으로 표시해 주세요.
- 친환경 재료를 사용한 메뉴는 초록색으로 표시해 주세요.
- '신메뉴 개발 레시피' 메뉴는 ★로 표시했으며, 조리계획서를 꼭 참고해 주세요.

신메뉴 재료 소개 : 배추

- 배추의 비타민C와 다양한 식물성 항산화 성분이 활성산소로 인한 세포 손상을 줄이는데 도움을줍니다.
- 100g당 약 15~20kcal 정도로 열량이 낮아 다이어트 식단에 적합하며, 수분 함량이 높아포만감을 느끼는 데 도움이 됩니다.
- 또한 식이섬유가 풍부해 장운동을 촉진하고, 장내 유익균이 활동하기 좋은 환경을 만들어 변비예방에 효과적입니다.

일자/요일	2(월)	3(화) *저염식의 날	4(수)	5(목) *저염식의 날	6(금)
오전간식	단감	쇠고기채소죽⑤⑥	배	타락죽②	토마토⑫
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 청경채무침 배추김치⑨⑬	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	수수밥 감자양팟국 쇠고기버섯전⑤⑥⑯ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	백미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈계란말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 갈치무조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	시리얼+우유②	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	잔치국수⑤⑥	옥수수전⑤⑥+유자차	소보로빵①②④⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	609/24	626/23	631/23	643/23	622/25
일자/요일	9(월)	10(화) *저염식의 날	11(수)	12(목) *저염식의 날	13(금)
오전간식	사과	밤죽	바나나	전복죽⑱	귤
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 삼색채소계란찜①② 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨⑬	흑미밥 다시마채국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	훈제오리볶음밥⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 김치전①⑤⑥⑨ 단무지무침⑬ 짜먹는요구르트②	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 깐풍소스삼치구이⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬
오후간식	찐고구마+우유②	참치주먹밥⑤⑥+둥글레차	핫케이크②⑤⑥+유자차	감자샐러드①⑤+보리차	호빵⑤⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	632/21	642/25	615/17	644/25	651/27
일자/요일	16(월)	17(화) *저염식의 날	18(수)	19(목) *저염식의 날	20(금)
오전간식	배	크림스프②⑥+모닝빵	단감+사과	숙주죽⑤⑥	키위
점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추무침 깍두기⑨⑬	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	차조밥 김칫국⑨ 쇠고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 요구르트②	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮+ 돈까스소스⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 느타리버섯국⑤⑥ 해물굴소스볶음⑤⑥⑨⑰⑱ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨⑬
오후간식	구운계란①+우유②	삼색주먹밥⑤+둥글레차	채소전①⑤⑥+보리차	칼국수⑥	크림빵①②⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	603/31	626/19	629/24	610/18	601/24
일자/요일	23(월)	24(화) *저염식의 날	25(수)	26(목) *저염식의 날	27(금)
오전간식	귤	누룽지죽	바나나	견과류죽④⑭	사과
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리구이 채소묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨⑬	카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 명엽채조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 맑은무채국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 근대된장무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	단호박찜+우유②	채소주먹밥⑤+보리차	파프리카스크램블에그①②⑤+둥글레차	고구마맛탕⑤+유자차	롤빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	648/21	612/25	631/25	646/18	609/25
일자/요일	30(월)				
오전간식	단감				
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ ★배추새우전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬				
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩⑫+우유②				
열량/단백질 (Kcal/g)	629/22				

- **알레르기 표시 대상(총 19종)**

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제, 목적으로 사용되는 식품첨가물이며 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기반응이 있는 영아 및 유아에겐 해당식품을 제한합니다.

* 알레르기유발식품은 숫자(①, ②, ③ 등)로 표시하였습니다.

알레르기 유발식품별 대체식품

①난류(가금류): 오므라이스→볶음밥, 달걀말이·달걀찜→두부부침,두부조림

②우유: 우유→두유, 치즈달걀말이→달걀말이

⑤대두: 두부조림→생선조림, 콩나물국→무채국, 두유→우유, 유부초밥→주먹밥

⑥밀: 잔치국수·스파게티·수제비 등→(글루텐프리)쌀소면 국수

⑦고등어: 고등어구이(조림)→흰살생선구이(조림), 명태살전

※ 원산지 표시

- 원산지를 꼭 표시해 주시기 바랍니다.

구분		표시사항
농산물(3개)	쌀	쌀(찹쌀, 현미, 흑미쌀 포함)의 가공품인 밥, 죽, 누룽지 표시
	배추김치	배추김치(배추김치 가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이, 봄동 포함)와 고춧가루 모두 표시
	콩	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩국수, 콩비지 모두 표시
축산물(6개)	쇠고기,돼지고기, 닭고기,오리고기, 양고기, 염소(산양고기 포함)	식육, 포장육, 식육가공품 모두표시
		*식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지, 보쌈, 족발(식품위생법 제 14조 식품 등의 공전에 따름)
수산물(20개)	수산물 및 수산가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물 가공품 포함) – ex:생선까스(명태), 동태전, 고등어캔 등 캔 통조림
	살아있는 산물	조리하여 판매, 제공하기 위하여 수족관 등에 보관 및 진열하는 살아있는 수산물

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지,현미,찹쌀,흑미)	김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기
		배추	고춧가루	두부류	한우		
	국내산	국내산	국내산	미국.중국.캐나다산	국내산	국내산	국내산
	식육·수산물가공품					수산물	
	어묵	미니핫도그	치킨까스	오징어실채	명엽채	참치(다랑어)	훈재오리	고등어	갈치	전복	오징어
	중국.호주.베트남산	수입산	수입산	국내산	국내산	외국수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

변동사항	변경 전	변경 후	변경 전	변경 후

* 원산지 정보는 식재료 수급 사정으로 인하여 변경될 수 있습니다.

우주어린이집/시간제보육



