2026년 11월

일반형 1-2세(12-36개월)

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

기관명 : 옥토어린이집

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 도움을 줍니다.
- 100g당 약 15~20kcal 정도로 열량이 낮아 다이어트 식단에 적합하며, 수분 함량이 높아 포만감을 느끼는 데 도움이 됩니다.
- 또한 식이섬유가 풍부해 장운동을 촉진하고, 장내 유익균이 활동하기 좋은 환경을 만들어 변비 예방에 효과적입니다.

일자/요일	2(월)	3(화) *저염식의 날	4(수)	5(목) *저염식의 날	6(금)	7(토)
오전간식	파인애플	채소죽⑤⑥	배	타락죽②	토마토⑫	석류
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨⑬	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	수수밥 감자양팟국 쇠고기버섯전⑤⑥⑯ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	백미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈계란말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 갈치무조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 과일주스
오후간식	시리얼+우유②	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	잔치국수⑤⑥	옥수수전⑤⑥+유자차	소보로빵①②④⑥+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	426/17	438/16	441/16	450/16	435/17	288/8
일자/요일	9(월)	10(화) *저염식의 날	11(수)	12(목) *저염식의 날	13(금)	14(토)
오전간식	사과	밤죽	바나나	전복죽⑱	단감	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	백미밥 버섯된장찌개⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 김가루묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬
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	293/8
일자/요일	16(월)	17(화) *저염식의 날	18(수)	19(목) *저염식의 날	20(금)	21(토)
오전간식	배	크림스프②⑥+크루통①②⑤⑥	키위	숙주죽⑤⑥	토마토⑫	파인애플
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	잡채덮밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 계란후라이①⑤ 깍두기⑨⑬ 과일주스
오후간식	구운계란①+우유②	삼색주먹밥⑤+둥글레차	채소전①⑤⑥+보리차	칼국수⑥	크림빵①②⑥+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	422/21	438/13	440/16	427/12	421/17	310/10
일자/요일	23(월)	24(화) *저염식의 날	25(수)	26(목) *저염식의 날	27(금)	28(토)
오전간식	귤	누룽지죽	사과	견과류죽④⑭	바나나	한라봉
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	백미밥 순두부국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬
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	289/9
일자/요일	30(월)				생일식단	생일식단
오전간식	단감				배	단감
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ ★배추새우전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬				백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카버섯잡채⑤⑥⑩ 연근들깨무침 배추김치⑨⑬	백미밥 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩⑫+우유②				생일케이크①②⑤⑥+우유②	생일케이크①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	440/15				435/14	437/17

• 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,육우,젖소		
	산	산	산	산	산	산	산

원산지 표시	식육·수산물가공품								수산물			
	어묵	미니핫도그	치킨까스	오징어실채	명엽채	동그랑땡	참치(다랑어)	훈재오리	고등어	갈치	전복	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

변동사항	변경 전	변경 후	변경 전	변경 후

* 원산지 정보는 식재료 수급 사정으로 인하여 변경될 수 있습니다.

2026년 11월

일반형 3-5세(37-72개월)

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

기관명 : 옥토어린이집

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 도움을 줍니다.
- 100g당 약 15~20kcal 정도로 열량이 낮아 다이어트 식단에 적합하며, 수분 함량이 높아 포만감을 느끼는 데 도움이 됩니다.
- 또한 식이섬유가 풍부해 장운동을 촉진하고, 장내 유익균이 활동하기 좋은 환경을 만들어 변비 예방에 효과적입니다.

일자/요일	2(월)	3(화) *저염식의 날	4(수)	5(목) *저염식의 날	6(금)	7(토)
오전간식	파인애플	채소죽⑤⑥	배	타락죽②	토마토⑫	석류
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨⑬	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	수수밥 감자양팟국 쇠고기버섯전⑤⑥⑯ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	백미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈계란말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 갈치무조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 과일주스
오후간식	시리얼+우유②	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	잔치국수⑤⑥	옥수수전⑤⑥+유자차	소보로빵①②④⑥+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	609/24	626/23	631/23	643/23	622/25	411/11
일자/요일	9(월)	10(화) *저염식의 날	11(수)	12(목) *저염식의 날	13(금)	14(토)
오전간식	사과	밤죽	바나나	전복죽⑱	단감	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	백미밥 버섯된장찌개⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 김가루묵무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬
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	419/11
일자/요일	16(월)	17(화) *저염식의 날	18(수)	19(목) *저염식의 날	20(금)	21(토)
오전간식	배	크림스프②⑥+크루통①②⑤⑥	키위	숙주죽⑤⑥	토마토⑫	파인애플
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	잡채덮밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 계란후라이①⑤ 깍두기⑨⑬ 과일주스
오후간식	구운계란①+우유②	삼색주먹밥⑤+둥글레차	채소전①⑤⑥+보리차	칼국수⑥	크림빵①②⑥+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	603/31	626/19	629/24	610/18	601/24	443/14
일자/요일	23(월)	24(화) *저염식의 날	25(수)	26(목) *저염식의 날	27(금)	28(토)
오전간식	귤	누룽지죽	사과	견과류죽④⑭	바나나	한라봉
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	백미밥 순두부국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬
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	412/13
일자/요일	30(월)				생일식단	생일식단
오전간식	단감				배	단감
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ ★배추새우전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨⑬				백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카버섯잡채⑤⑥⑩ 연근들깨무침 배추김치⑨⑬	백미밥 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩⑫+우유②				생일케이크①②⑤⑥+우유②	생일케이크①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (Kcal/g)	629/22				616/20	624/25

• 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,육우,젖소		
	산	산	산	산	산	산	산

원산지 표시	식육·수산물가공품								수산물			
	어묵	미니핫도그	치킨까스	오징어실채	명엽채	동그랑땡	참치(다랑어)	훈제오리	고등어	갈치	전복	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

변동사항	변경 전	변경 후	변경 전	변경 후

* 원산지 정보는 식재료 수급 사정으로 인하여 변경될 수 있습니다.