# 2026년 11월 식단표

키즈아이조아어린이집영양사:박언남

KCA 보건복지부 평가인증어린이집 키즈아이조아어린이집

아이조아 완전최고!

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

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 초록급식 | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 떠먹는요구르트② | 방울토마토⑫ | 우유 | 배 | 우유 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>돈목살데리야끼볶음⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 훈제오리새송이볶음밥<br>②⑤⑥<br>실파된장국⑤⑥<br>해물동그랑땡⑤⑥<br>(저당)오렌지주스<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>달걀국①<br>두부양념조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠고기양배추볶음<br>⑤⑥⑯<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>콩비지찌개⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 옥수수채소전①⑤⑥ | (저당)시리얼⑤+우유② | 포도+우유② | 크림우동<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯ | 핫케이크①②⑤⑥+<br>우유② |
| 열량/단백질 | 615/21 | 565/27 | 576/24 | 574/21 | 633/20 |

| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감 | 우유 | 사과 | 귤 | 우유 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>열무된장국⑤⑥<br>닭살허브구이⑤⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑯<br>춘살삼치조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>제육볶음②⑤⑩<br>도토리무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 단호박카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>미소국⑤⑥<br>떡갈비구이①⑥⑩⑮⑯<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>두부배춧국⑤⑥<br>버섯오믈렛①⑤<br>브로콜리무침①⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) |
| 오후간식 | 백김치주먹밥⑤⑥ | 잼샌드위치①②⑤⑥+<br>우유② | 수제비⑥ | 후레쉬번①②⑤⑥+<br>우유② | 찐고구마+우유② |
| 열량/단백질 | 546/20 | 631/25 | 570/20 | 588/22 | 614/22 |

| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 우유 | 배 | 떠먹는요구르트② | 우유 | 사과 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>황탯국⑤⑥<br>오리주물럭⑤⑥<br>세발나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 다진돈육마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩<br>양배추된장국⑤⑥<br>새우채소볶음⑤⑥⑨<br>(저당)요구르트②<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥<br>닭곰탕⑮<br>오징어숙주볶음⑤⑥⑰<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돈까스+소스⑤⑥⑩<br>잡채<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥+우유② | 구운달걀①+매실차 | 당근무채전①⑤⑥ | 바나나+우유② | 케이크①②⑤⑥+우유② |
| 열량/단백질 | 590/23 | 532/27 | 592/20 | 579/26 | 669/27 |

| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 우유 | 단감 | 우유 | 사과 | 우유 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>청국장국⑤⑥<br>춘천닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리깨무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯<br>(우동국⑤⑥)<br>돈까스①②⑤⑥⑩+<br>소스⑤⑥⑫⑯<br>오이감자샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>무생채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤ | 단호박찜+우유② | 스틱빵①②⑤⑥+우유② | 고구마맛탕⑤+보리차 | 씨리얼+우유② |
| 열량/단백질 | 520/26 | 573/23 | 604/26 | 534/21 | 547/27 |

| 일 자 | 30(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 배 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>애호박두붓국⑤⑥<br>쇠고기메추리알장조림<br>①②⑤⑯<br>유채나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯<br>+우유② |
| 열량/단백질 | 561/22 |

시금치

**[식단 표기 사항]**

▸ : 자연간식 ▸ 초록급식 : 저탄소식단 ▸ : 생일식단

▸ : 꾸러미식 ▸ : 이달의채소 (무 )

**[알레르기 유발 식품]**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마

⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

**원산지표시**

| 쌀(밥,죽,누룽지) | | | 배추김치(모든조리음식) | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 찹쌀 | 흑미 | 배추(봄동,얼갈이) | 고춧가루 | 국내산 | 수입산 | | | | 두부 | 순두부 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | □한우 □육우 □젖소 □부산물 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 가공품 | 소시지(30일 찐핫도그) | 훈제오리 | 떡갈비 | | | 수산물 | 고등어 | 오징어(6일,19일) | 동태 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돈육 | 오리 | 돈육 | 우육 | 계육 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | | | |

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
※ 아산시어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

Kids아이조아어린이집 041)533-4562