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



11월 식단표(1-2세 일반형)



사회복지법인 꿈나무 어린이집

작성 : 어린이급식팀
발행일 : 2026.10.20.

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	바나나	녹두죽	샤인머스켓	장국죽⑤⑥⑯	단감	토마토⑫
점심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 브로콜리무침 잘게썬깍두기⑨	차조밥 새우살맑은국⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 잘게배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 깻잎나물무침⑤⑥ 잘게배추김치⑨	수수밥 달걀국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 아욱나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 잘게배추김치⑨	닭가슴살덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 메론 잘게배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	팬케이크②⑥+우유②	쌀강정⑤⑥ +떠먹는요구르트②	카스테라①②⑥+우유②	찐감자+과채주스	그래놀라⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	405/13	469/24	384/11	468/17	391/11	348/14
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과	밤죽	오렌지(감귤)	가지죽⑤⑥	배	짜먹는요구르트②
점심	기장밥 완자탕①⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물 잘게배추김치⑨	게살채소볶음밥 ①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 오이참깨무침①⑤⑥ 잘게배추김치⑨	차조밥 순두부국①⑤ 돈육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	베이컨볶음밥⑤⑥⑩ 청국장찌개⑤⑥ 바나나 잘게배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	롤빵①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤	어린이용쌀과자⑤⑥ +짜먹는요구르트②	찐고구마	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	407/16	441/16	403/12	431/14	373/12	359/11
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	포도	브로콜리죽	바나나	누룽지죽	토마토⑫ +짜먹는요구르트②	멜론
점심	수수밥 닭살양파국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	찹쌀밥 숙주국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑯⑱ 연근감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돈까스덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리훈제구이 +머스타드①⑤ 김자반⑤⑥ 잘게배추김치⑨	기장밥 배추맑은국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	연두부비빔밥⑤⑥ 부추맑은국 파인애플 잘게배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	채소전①⑤⑥	미니약과①②⑤⑥ +떠먹는요구르트②	마들렌①②⑥+우유②	삶은달걀①+과채주스	오곡시리얼⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	414/16	389/13	379/11	449/16	399/19	373/11
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	골드키위	견과죽⑭	사과+짜먹는요구르트②	현미야채죽	감귤(오렌지)	떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥⑩ 잘게배추김치⑨	차조밥 유부국⑤ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오부시국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	수수밥 오징어대파국⑰ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 들깨양배추무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	소보로볶음밥⑤⑥⑯ 세발나물된장국⑤⑥ 배 잘게썬깍두기⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	후레쉬번①②⑥+우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	쌀후레이크+우유②	찐단호박	식빵토스트①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질 (kcal/g)	403/16	440/19	418/17	436/15	373/18	426/15
일 자	30(월)	[알림]		[알레르기 정보]		
오전간식	방울토마토⑫					
점심	찹쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 900kcal, 20g 2. 1일 나트륨 권장량 : 0.7g (권장 염도 : 0.50% 이하) 3. 11월 개발 레시피 : 연근감자조림 들깨양배추무침		[알레르기 유발식품] ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념류(콩기름, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 해두었습니다.		
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량/단백질 (kcal/g)	377/19					

원산지 표시

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩		
	밥,죽,누룽지	현미,찹쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
원산지	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
품 명	오징어	고등어	전복	수산 · 육가공품 (우육, 돈육, 계육 등)									
원산지	국산	국산/ 노르웨이산		떡갈비[돈육: 국산, 우육: 국산], 완자[연육: 외국산-미국,인도네시아,베트남등, 오징어: 외국산-칠레,페루,중국등], 계살[대게살: 국산], 베이컨[돈육: 국산], 어묵[연육: 국산], 돈까스[돈육: 국산, 계육: 국산], 가쓰오부시[가다랑어: 원양산], 탕수육[돈육: 국산]									

▶원산지정보는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

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



11월 식단표(3-5세 일반형)



사회복지법인 꿈나무 어린이집

작성 : 어린이급식팀
발행일 : 2026.10.20.

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	바나나	녹두죽	샤인머스캣	장국죽⑤⑥⑯	단감	토마토⑫
점심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 브로콜리무침 잘게썬깍두기⑨	차조밥 새우살맑은국⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 잘게배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 깻잎나물무침⑤⑥ 잘게배추김치⑨	수수밥 달걀국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 아욱나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 잘게배추김치⑨	닭가슴살덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 메론 잘게배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	팬케이크②⑥+우유②	쌀강정⑤⑥ +떠먹는요구르트②	카스테라①②⑥+우유②	찐감자+과채주스	그래놀라⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	623/21	721/37	591/18	720/26	601/18	536/21
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과	밤죽	오렌지(감귤)	가지죽⑤⑥	배	짜먹는요구르트②
점심	기장밥 완자탕①⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물 잘게배추김치⑨	게살채소볶음밥 ①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 오이참깨무침①⑤⑥ 잘게배추김치⑨	차조밥 순두부국①⑤ 돈육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	베이컨볶음밥⑤⑥⑩ 청국장찌개⑤⑥ 바나나 잘게배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	롤빵①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤	어린이용쌀과자⑤⑥ +짜먹는요구르트②	찐고구마	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	625/25	679/25	620/18	663/21	573/19	551/17
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	포도	브로콜리죽	바나나	누룽지죽	토마토⑫ +짜먹는요구르트②	멜론
점심	수수밥 닭살양파국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	찹쌀밥 숙주국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑯⑱ 연근감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돈까스덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리훈제구이 +머스타드①⑤ 김자반⑤⑥ 잘게배추김치⑨	기장밥 배추맑은국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	연두부비빔밥⑤⑥ 부추맑은국 파인애플 잘게배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	채소전①⑤⑥	미니약과①②⑤⑥ +떠먹는요구르트②	마들렌①②⑥+우유②	삶은달걀①+과채주스	오곡시리얼⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	638/24	598/20	583/17	690/24	614/29	575/17
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	골드키위	견과죽⑭	사과+짜먹는요구르트②	현미야채죽	감귤(오렌지)	떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥⑩ 잘게배추김치⑨	차조밥 유부국⑤ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오부시국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	수수밥 오징어대파국⑰ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 들깨양배추무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	소보로볶음밥⑤⑥⑯ 세발나물된장국⑤⑥ 배 잘게썬깍두기⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	후레쉬번①②⑥+우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	쌀후레이크+우유②	찐단호박	식빵토스트①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질 (kcal/g)	620/24	677/29	643/26	671/23	574/27	655/23
일 자	30(월)	[알림]		[알레르기 정보]		
오전간식	방울토마토⑫	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 1,400kcal, 25g 2. 1일 나트륨 권장량 : 0.7g (권장 염도 : 0.50% 이하) 3. 11월 개발 레시피 : 연근감자조림 들깨양배추무침		[알레르기 유발식품] ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념류(콩기름, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 해두었습니다.		
점심	찹쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량/단백질 (kcal/g)	580/29					

원산지 표시

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩		
	밥,죽,누룽지	현미,찹쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
원산지	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
품 명	오징어	고등어	전복	수산 · 육가공품 (우육, 돈육, 계육 등)									
원산지	국산	국산/ 노르웨이산		떡갈비[돈육: 국산, 우육: 국산], 완자[연육: 외국산-미국,인도네시아,베트남등, 오징어: 외국산-칠레,페루,중국등], 게살[대게살: 국산], 베이컨[돈육: 국산], 어묵[연육: 국산], 돈까스[돈육: 국산, 계육: 국산], 가쓰오부시[가다랑어: 원양산], 탕수육[돈육: 국산]								

▶ 원산지정보는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.