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

11월 식단표(1-2세 일반형)

꼬마대장어린이집
작성 : 어린이급식팀
발행일 : 2026.10.20.

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	바나나	녹두죽	샤인머스켓	장국죽⑤⑥⑯	단감
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
오후간식	잔치국수⑤⑥	팬케이크②⑥+우유②	쌀강정⑤⑥ +떠먹는요구르트②	카스테라①②⑥+우유②	찐감자+과채주스
열량/단백질 (kcal/g)	405/13	469/24	384/11	468/17	391/11
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	밤죽	오렌지(감귤)	가지죽⑤⑥	배
점심	기장밥 완자탕①⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물 잘게배추김치⑨	백미밥 잔치국수⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부국①⑤ 돈육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	롤빵①②⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	어린이용쌀과자⑤⑥ +짜먹는요구르트②	찐고구마
열량/단백질 (kcal/g)	407/16	441/16	403/12	431/14	373/12
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	포도	브로콜리죽	바나나	누룽지죽	토마토⑫ +짜먹는요구르트②
점심	김가루주먹밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮(닭강정①⑤⑥⑮) 과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 숙주국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑯⑱ 연근감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돈까스덮밥⑤⑥⑩ 소고기뭇국 양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 미역국 오리훈제구이 +머스타드①⑤ 김자반⑤⑥ 잘게배추김치⑨	기장밥 배추맑은국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥	미니약과①②⑤⑥ +떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥+우유②	삶은달걀①+과채주스
열량/단백질 (kcal/g)	435/10(434/11)	389/13	379/11	449/16	399/19
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	골드키위	견과죽⑭	사과+짜먹는요구르트②	현미야채죽	감귤(오렌지)
점심	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥⑩ 잘게배추김치⑨	차조밥 유부국⑤ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오부시국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	후레쉬번①②⑥+우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	쌀후레이크+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	403/16	440/19	418/17	436/15	421/13
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 ※ 아황산류는 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				

▶ #표시: 조리 과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 중점적으로 관리해야 하는 메뉴입니다. (예시 : 생채소)

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	국산	부대찌개(햄:돈육-국내산),핫도그(햄-돈육:국내산),메밀전병(돈육:국내산),돈까스(돈육:국내산), 햄파인애플볶음밥(햄-돈육:국내산) 떡갈비(돈육:국내산), 춘권튀김(돈육:국내산), 동그랑땡(돈육:국내산), 오리훈제(오리):국내산, 생선까스(명태):노르웨이산, 너비아비(돼지고기):국내산, 명엽채:러시아산, 맛살(어육):원양산, 새우:베트남산, 코다리:러시아산, 팝콘치킨(계육-국내산)									

▶ 원산지 정보 (식자재 수급 사정으로 변경될 수 있으며, 원산지 글자 크기는 음식명의 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.)

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

11월 식단표(3-5세 일반형)

꼬마대장어린이집
작성 : 어린이급식팀
발행일 : 2026.10.20.

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	찐감자+과채주스	녹두죽	샤인머스켓	장국죽⑤⑥⑯	단감
점심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 브로콜리무침 잘게썬깍두기⑨	차조밥 새우살맑은국⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 잘게배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑭⑱ 우동국물⑤⑥ 깻잎나물무침⑤⑥ 잘게배추김치⑨	수수밥 달걀국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 아욱나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 잘게배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	팬케이크②⑥+우유②	쌀강정⑤⑥ +떠먹는요구르트②	카스테라①②⑥+우유②	찐감자+과채주스
열량/단백질 (kcal/g)	623/21	721/37	591/18	720/26	601/18
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	밤죽	오렌지(감귤)	가지죽⑤⑥	배
점심	기장밥 완자탕①⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물 잘게배추김치⑨	백미밥 잔치국수⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부국①⑤ 돈육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	롤빵①②⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	어린이용쌀과자⑤⑥ +짜먹는요구르트②	찐고구마
열량/단백질 (kcal/g)	625/25	679/25	620/18	663/21	573/19
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	포도	브로콜리죽	바나나	누룽지죽	토마토⑫ +짜먹는요구르트②
점심	김가루주먹밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮(닭강정①⑤⑥⑮) 과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 숙주국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑯⑱ 연근감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돈까스덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 양상추샐러드 &오리엔탈드레싱⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 미역국670/16 오리훈제구이 +머스타드①⑤ 김자반⑤⑥ 잘게배추김치⑨	기장밥 배추맑은국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥	미니약과①②⑤⑥ +떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥+우유②	삶은달걀①+과채주스
열량/단백질 (kcal/g)	670/16	598/20	583/17	690/24	614/29
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	골드키위	견과죽⑭	사과+짜먹는요구르트②	현미야채죽	감귤(오렌지)
점심	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥⑩ 잘게배추김치⑨	차조밥 유부국⑤ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오부시국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑥⑩	후레쉬번①②⑥+우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	쌀후레이크+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	620/24	677/29	643/26	671/23	648/20
일 자	30(월)	[알림]		[알레르기 정보]	
오전간식	방울토마토⑫				
점심	찹쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	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.	
오후간식	어묵탕⑤⑥				
열량/단백질 (kcal/g)	580/29				

▶ #표시: 조리 과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 중점적으로 관리해야 하는 메뉴입니다. (예시 : 생채소)

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	국산	부대찌개(햄:돈육-국내산),핫도그(햄-돈육:국내산),메밀전병(돈육:국내산),돈까스(돈육:국내산), 햄파인애플볶음밥(햄-돈육:국내산) 떡갈비(돈육:국내산), 춘권튀김(돈육:국내산), 동그랑땡(돈육:국내산), 오리훈제(오리):국내산, 생선까스(명태):노르웨이산, 너비아비(돼지고기):국내산, 명엽채:러시아산, 맛살(어육):원양산, 새우:베트남산, 코다리:러시아산, 팝콘치킨(계육-국내산)									

▶ 원산지 정보 (식자재 수급 사정으로 변경될 수 있으며, 원산지 글자 크기는 음식명의 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.)

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

11월 식단표(1-2세 야간연장형)

꼬마대장어린이집
작성 : 어린이급식팀
발행일 : 2026.10.20.

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 새우살맑은국⑨ 두부데리야끼조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 우동국물⑤⑥ 닭가슴살육전①⑤⑮ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 동부묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 임연수엿장조림⑤⑥ 베이컨숙주볶음⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	257/11	233/12	285/13	239/12	247/10
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	기장밥 완자탕①⑤⑥⑩ 간장제육불고기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 열무맑은국 연두부+양념장⑤⑥ 단호박건포도샐러드② 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박젓국 오리부추볶음⑤⑥ 치커리나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 순두부국①⑤ 쇠고기조림⑤⑥⑯ 단무지무침⑬ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 햄구이①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미나리나물 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	244/12	253/10	276/14	251/10	226/12
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 돈민찌표고버섯볶음⑤⑥⑩ 채소튀김⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀밥 숙주국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국 새우파프리카볶음⑤⑥⑨ 소시지조림⑤⑥⑩⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 미역국미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추맑은국 닭안심구이⑤⑮ 국수채소무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	252/8	241/8	254/13	238/11	267/10
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬배추김치⑨	차조밥 유부국⑤ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 가쓰오부시국⑤⑥ 두부찜②⑤⑩ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 가지구이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
열량/단백질 (kcal/g)	258/10	265/14	236/12	237/11	254/12
일 자	30(월)	영양정보	알레르기 정보		
저녁	찹쌀밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 1~2세 900kcal, 20g 2. 1일 나트륨 권장량 : 1~2세 0.7g(권장 염도: 0.3%~0.5% 이하)	3. 알레르기 정보 ①난류 ②우유 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 있음 ※ 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(콩기름, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 해두었습니다.		
열량/단백질 (kcal/g)	243/11				

▶ #표시 : 조리 과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 중점적으로 관리해야 하는 메뉴입니다. (예: 생채소 등)

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩		
	밥,죽,누룽지	현미,찹쌀	한우	육우				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	국산	오리훈제(오리):국산/생선까스(명태):노르웨이산/너비아비(돼지고기):국산/명엽채:러시아산/맛살(어육):원양산/새우:베트남산/햄,소시지(돼지고기):국산/코다리:러시아산/미트볼(돼지고기):국산/돈까스(돈육-국산)/동그랑땡(돈육-국산)/치킨너겟(계육-국산)/진미채(오징어-칠레산)/떡갈비(돈육-국산)떡갈비(돈육:국산, 우육:국산), 참치(다랑어:원양산), 어묵(오징어:원양산)

▶ 원산지 정보 (식재료 수급 사정으로 변경될 수 있으며, 원산지 정보 표시는 식단의 평균 글자 크기보다 작을 수 없습니다.)

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



11월 식단표(3-5세 야간연장형)



꼬마대장어린이집
작성 : 어린이급식팀
발행일 : 2026.10.20.

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 새우살맑은국⑨ 두부데리야끼조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 우동국물⑤⑥ 닭가슴살육전①⑤⑮ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 동부묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 임연수엿장조림⑤⑥ 베이컨숙주볶음⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	396/16	359/18	373/19	368/18	380/16
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	기장밥 완자탕①⑤⑥⑩ 간장제육불고기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 열무맑은국 연두부+양념장⑤⑥ 단호박건포도샐러드② 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박젓국 오리부추볶음⑤⑥ 치커리나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 순두부국①⑤ 쇠고기조림⑤⑥⑯ 단무지무침⑬ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 햄구이①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미나리나물 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	376/18	390/15	424/22	387/15	348/19
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 돈민찌표고버섯볶음⑤⑥⑩ 채소튀김⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀밥 숙주국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국 새우파프리카볶음⑤⑥⑨ 소시지조림⑤⑥⑩⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 미역국미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 배추맑은국 닭안심구이⑤⑮ 국수채소무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	388/12	372/12	391/20	366/17	416/16
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬배추김치⑨	차조밥 유부국⑤ 돼지고기폭챱⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 가쓰오부시국⑤⑥ 두부찜②⑤⑩ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 가지구이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
열량/단백질 (kcal/g)	396/16	412/21	363/18	364/16	390/18
일 자	30(월)	영양정보	알레르기 정보		
저녁	찹쌀밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 3~5세 1,400kcal, 25g 2. 1일 나트륨 권장량 : 3~5세 0.7g(권장 염도: 0.3%~0.5% 이하)	3. 알레르기 정보 ①난류 ②우유 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 있음 ※ 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(콩기름, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 해두었습니다.		
열량/단백질 (kcal/g)	374/17				

▶ #표시 : 조리 과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 중점적으로 관리해야 하는 메뉴입니다. (예: 생채소 등)

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩		
	밥,죽,누룽지	현미,찹쌀	한우	육우				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	국산	오리훈제(오리):국산/생선까스(명태):노르웨이산/너비아비(돼지고기):국산/명엽채:러시아산/맛살(어육):원양산/새우:베트남산/햄,소시지(돼지고기):국산/코다리:러시아산/미트볼(돼지고기):국산/돈까스(돈육-국산)/동그랑땡(돈육-국산)/치킨너겟(계육-국산)/지미채(오징어:칠레산)/떡갈비(돈육-국산)떡갈비(돈육:국산, 우육:국산), 참치(다랑어:원양산), 어묵(오징어:원양산)

정보 (식재료 수급 사정으로 변경될 수 있으며, 원산지 정보 표시는 식단의 명균 필자 크게보다 적을 수 있습니다.)



11월 식단표(연장반 간식)



꼬마대장어린이집
작성 : 정미정
발행일 : 2026.10.25.

일 자	2(월)	3(화)	14(수)	5(목)	6(금)
연장반 17시	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
연장반 17시	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	한글날
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
연장반 17시	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
연장반 17시	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②	짜먹는요플레②
일 자	30(월)				
연장반 17시	짜먹는요플레②				

알레르기 정보

①난류 ②우유 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 있음

※ 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(콩기름, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 해두었습니다.