(일반형 1-2세)

- 발행처 : 마서 어린이집
- 발행일 : 2026년 11월
- 원 장 : 정규라 선생님
- 영양사 : 이보람 선생님

11월 식단표

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	단감	단호박죽	사과	쇠고기죽⑤⑥⑯	바나나	우유②
점심	기장밥 유부김칫국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회(흑임자소스)①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 훈제오리찜+머스타드소스 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	대파달걀볶음밥 ①⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 탕수육+후르츠소스 ①⑤⑥⑩⑫ 무비트피클	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음 ⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(추가) 칼국수⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 백김치⑨
오후간식	찐고구마/ 우유②	밥새우주먹밥⑤⑨/ 보리차	시리얼+우유②	단팥빵①②⑥/ 우유②	잔치국수⑤⑥	
열량/단백질	467/20	482/18	474/17	488/18	488/14	357/11
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	배	당근죽	포도	채소죽⑤⑥	방울토마토⑫	우유②
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 수제비국⑥ 코다리조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기무밥+양념장 ⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 김치볶음⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 해물전①⑤⑥⑰⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀현미밥 다진오징어무국⑰ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치킨너겟 ②⑤⑮/우유②	쨈샌드위치①②⑥/ 우유②	자른증편/ 우유②	볶음우동⑤⑥/ 보리차	참치브로콜리주먹밥 ⑤/액상요구르트②	
열량/단백질	471/22	492/26	497/14	478/19	498/19	356/15
날짜	16	17	18	19(당당한 데이)	20	21
오전간식	바나나	미역죽⑤⑥	귤	흑임자죽	사과	우유②
점심	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 맛살잡채①⑤⑥⑧ 안매운안매운깍두기⑨	찹쌀현미밥 안매운순두부찌개①⑤ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(추가) 옥수수스프② 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드(키위드레싱)①⑤ 백김치⑨	기장밥 북어콩나물국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨	백미밥 부추두부맑은국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 호박전① 안매운깍두기⑨	햄김치볶음밥 ⑤⑥⑩⑮ 무챗국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	꿀호떡⑤⑥/ 우유②	잔멸치김가루주먹밥⑤/ 보리차	꼬치어묵⑤⑥	찐단호박/ 우유②	찹쌀꽈배기⑥/ 우유②	
열량/단백질	469/18	474/21	485/19	477/13	504/18	347/16
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	방울토마토⑫	누룽지죽	포도	시금치죽⑤⑥	귤	두유⑤
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 애호박새우젓국⑨ 닭봉조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨	기장밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 달걀찜① 후랑크소시지 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장 ⑤⑥⑬ 백김치⑨	깐풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 콘채소샐러드(마요네즈)①⑤ 안매운깍두기⑨
오후간식	핫도그케첩①②⑥⑩⑫/ 우유②	어묵볶이⑤⑥/ 과채주스	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/ 보리차	구운달걀①/ 액상요구르트②	
열량/단백질	461/16	476/16	468/13	465/16	470/22	351/13
날짜	30					
오전간식	귤					
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추땅콩나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨					
오후간식	토마토소스스파게티⑤⑥⑫/액상요구르트②					
열량/단백질	460/16					

월 1회 당류 사용을 줄인 조리법을 적용한 '당당한 식단' 제공

주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선간식 제공

1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공

어린이 기호식품 품질인증 제품 제공(과채주스 등)

원산지 표시	닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기 한우/젖소/육우	돼지고기	수산물			쌀(밥/죽/누룽지)	김치	식육/포장육/식육가공품/수산가공품	
	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	오징어	고등어	갈치	국내산	배추:국내산	어묵	연육-중국산
										코다리	러시아산
					원양산	노르웨이산	국내산		고춧가루:국내산	너비아니/돈까스/물만두/소시지	돈육-국내산
										치킨텐더	닭고기-국내산

알레르기유발가능식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣

(일반형 3-5세)

- 발행처 : 마서 어린이집
- 발행일 : 2026년 11월
- 원 장 : 정규라 선생님
- 영양사 : 이보람 선생님

11월 식단표

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	단감	단호박죽	사과	쇠고기죽⑤⑥⑯	바나나	우유②
점심	기장밥 유부김칫국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회(흑임자소스)①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 훈제오리찜+머스타드소스 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	대파달걀볶음밥 ①⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 탕수육+후르츠소스 ①⑤⑥⑩⑫ 무비트피클	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음 ⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 칼국수⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/ 우유②	밥새우주먹밥⑤⑨/ 보리차	시리얼+우유②	단팥빵①②⑥/ 우유②	잔치국수⑤⑥	
열량/단백질	691/29	680/29	695/24	692/26	685/21	526/18
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	배	당근죽	포도	채소죽⑤⑥	방울토마토⑫	우유②
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제비국⑥ 코다리조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기무밥+양념장 ⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 김치볶음⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 해물전①⑤⑥⑰⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 다진오징어무국⑰ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치킨너겟 ②⑤⑮/우유②	쨈샌드위치①②⑥/ 우유②	증편/ 우유②	볶음우동⑤⑥/ 보리차	참치브로콜리주먹밥 ⑤/액상요구르트②	
열량/단백질	674/35	687/38	694/21	696/25	674/32	524/23
날짜	16	17	18	19(당당한 데이)	20	21
오전간식	바나나	미역죽⑤⑥	귤	흑임자죽	사과	우유②
점심	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 맛살잡채①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 순두부찌개①⑤ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 옥수수스프② 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드(키위드레싱)①⑤ 배추김치⑨	기장밥 북어콩나물국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	백미밥 부추두부맑은국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 호박전① 깍두기⑨	햄김치볶음밥 ⑤⑥⑩⑮ 무챗국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡⑤⑥/ 우유②	잔멸치김가루주먹밥⑤/ 보리차	꼬치어묵⑤⑥	찐단호박/ 우유②	찹쌀꽈배기⑥/ 우유②	
열량/단백질	645/26	692/34	707/29	700/30	674/18	565/26
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	방울토마토⑫	누룽지죽	포도	시금치죽⑤⑥	귤	두유⑤
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박새우젓국⑨ 닭봉조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 달걀찜① 후랑크소시지 피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨	깐풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 콘채소샐러드(마요네즈)①⑤ 깍두기⑨
오후간식	핫도그케첩①②⑥⑩⑫/ 우유②	떡볶이⑤⑥/ 과채주스	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/ 보리차	구운달걀①/ 액상요구르트②	
열량/단백질	685/26	673/25	698/20	658/23	660/30	521/20
날짜	30					
오전간식	귤					
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추땅콩나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	토마토소스스파게티⑤⑥⑫/액상요구르트②					
열량/단백질	667/28					

월 1회 당류 사용을 줄인 조리법을 적용한 '당당한 식단' 제공

주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선간식 제공

1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공

어린이 기호식품 품질인증 제품 제공(과채주스 등)

원산지 표시	닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기 한우/젖소/육우	돼지고기	수산물			쌀(밥/죽/누룽지)	김치	식육/포장육/식육가공품/수산가공품	
	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	오징어	고등어	갈치	국내산	배추:국내산	어묵	연육-중국산
										코다리	러시아산
					원양산	노르웨이산	국내산		고춧가루:국내산	너비아니/돈까스/물만두/소시지	돈육-국내산
										치킨텐더	닭고기-국내산

알레르기유발가능식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣

(2026년 11월)

식단 사용 설명서

1. 본 센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1-2세 하루 영양섭취량 900kcal를 기준으로 하고, 3~5세는 1,400kcal를 기준으로 하며, 연령별 발달 수준을 고려한 식단으로 구성되어 있습니다.
- 칼슘 섭취를 위해 간식으로 우유 및 유제품을 제공(우유 🥛 표시)
- 주3회 이상 신선한 과일 및 채소를 간식으로 구성(나뭇잎 🍃 표시)
- 과채주스 등은 "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품으로 구성(품질인증마크 표시)

2. 당당한 식단 : 어린이 당류 섭취 저감화를 위한 식단으로, 매월 1회 당류 사용을 줄인 조리법을 사용한 식단을 제공합니다

19(당당한 데이)
특임자작
기장밥 북어콩나물국 유자찜닭 무생채 배추김치
찐단호박/우유

*일반형 3-5세 식단 기준

3. 잡곡, 김치, 빵, 떡, 과일, 유제품의 경우 식자재 수급에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능하나 센터 영양사가 볼 수 있는 식단과 급식운영일지에 정확한 메뉴명을 기재합니다.

4. 알레르기 유발식품 안내
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

☆ 연령별 주의해야 하는 알레르기 유발가능식품
- 영아기 : 달걀, 우유, 땅콩, 대두, 밀
- 유아기 : 달걀, 우유, 땅콩, 대두, 밀, 견과류, 갑각류

5. 1-2세 식단제공시 주의 사항
- 고추장, 고춧가루 사용 자제(겉절이나, 초무침 등은 나물 형태로 제공)
- 모든 음식은 1.5cm이하로 잘라서 제공
- 콩류, 땅콩 등은 다지거나 다른 잡곡으로 대체하여 제공
- 김치는 백김치를 제공하거나, 3-5세용 김치를 물에 씻어 볶아 제공(식중독 예방)

6. 식단 하단에 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 칸이 마련되어 있습니다. 원산지 표시를 작성해주시길 바랍니다.

7. 행사나, 현장학습 등으로 인해 부득이하게 식단을 변경해야 하는 경우 꼭 영양사의 감수 요청을 바랍니다. (어린이 영양팀: 951 - 6602)

8. 본 센터에서 작성한 식단 사용설명서 및 연령별 식단을 학부모님께 전달 부탁드립니다.