(일반형 3-5세)

- 발행처 : 공립휴먼시아어린이집
- 발행일 : 2026년 11월
- 원 장 : 조지선 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<br>유부김칫국⑤⑨<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>브로콜리숙회(흑임자소스)①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>훈제오리찜+머스타드소스<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 대파달걀볶음밥<br>①⑤⑥<br>우동국물⑤⑥<br>탕수육+후르츠소스<br>①⑤⑥⑩⑫<br>무비트피클 | 흑미밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>참치두부조림⑤⑥⑫<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>쇠고기표고버섯볶음<br>⑤⑥⑯<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥(추가)<br>칼국수⑥<br>찐만두⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐빔/<br>우유② | 밥새우주먹밥⑤⑨/<br>보리차 | 시리얼+우유② | 카스텔라①②⑥/<br>우유② | 잔치국수⑤⑥/<br>과채주스 | |
| 열량/단백질 | 691/29 | 680/29 | 695/24 | 692/26 | 685/21 | 526/18 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 배 | 당근죽 | 키위 | 채소죽⑤⑥ | 방울토마토⑫ | 우유② |
| 점심 | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>수제비국⑥<br>코다리조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기무밥+양념장<br>⑤⑥⑯<br>미역국⑤⑥<br>채소튀김⑤⑥<br>김치볶음⑤⑨ | 백미밥<br>부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯<br>해물대파전①⑤⑥⑰⑱<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>다진오징어무국⑰<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>깻잎들깨나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 장조림버터비빔밥<br>①②⑤⑥⑩<br>맑은장국⑤⑥<br>두부부침+양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 치즈스틱+케찹<br>②⑤⑫/우유② | 식빵토스트①②⑥/<br>우유② | 증편/<br>우유② | 볶음우동⑤⑥/<br>보리차 | 참치브로콜리주먹밥<br>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<br>배추된장국⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>맛살잡채①⑤⑥⑧<br>깍두기⑨ | 찹쌀현미밥<br>순두부찌개①⑤<br>쇠고기볶음⑤⑥⑯<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥(추가)<br>옥수수스프②<br>돈까스+소스<br>①⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드(키위드레싱)①⑤<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>북어콩나물국⑤⑥<br>유자찜닭⑤⑥⑮<br>무생채<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>부추두부맑은국⑤<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>늙은호박전①<br>깍두기⑨ | 햄김치볶음밥<br>⑤⑥⑩⑮<br>무쟁국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 꿀호떡⑤⑥/<br>우유② | 멸치주먹밥⑤/<br>보리차 | 꼬치어묵⑤⑥/<br>액상요구르트② | 찐단호박/<br>우유② | 찹쌀도넛츠⑥/<br>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 | 청포도 | 시금치죽⑤⑥ | 파인애플 | 두유⑤ |
| 점심 | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>뼈없는쇠갈비찜⑤⑥⑯<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>애호박새우젓국⑨<br>닭봉조림⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀국①<br>물만두⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>바지락된장국⑤⑥⑱<br>달걀찜①<br>후랑크소시지<br>피망볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>갈비탕⑯<br>삼치구이⑤⑥<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 깐풍돼지고기덮밥<br>①⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>콘채소샐러드(마요네즈)①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 핫도그케첩①②⑥⑩⑫/<br>우유② | 떡볶이⑤⑥/<br>과채주스 | 찐고구마/우유② | 채소주먹밥⑤/<br>보리차 | 구운달걀①/<br>액상요구르트② | |
| 열량/단백질 | 685/26 | 673/25 | 698/20 | 658/23 | 660/30 | 521/20 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 귤 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>양배추땅콩나물⑤⑥<br>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 : 오징어/낙지/쭈꾸미/명태/고등어/갈치/참치/꽃게/전복 | | | 김치 | 쌀 (밥/죽/누룽지) | 식육/포장육/식육가공품/수산가공품 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 오징어,낙지 | 고등어, 갈치 | 명태 | 배추:국내산 | 국내산 | 산 |
| | | | | | 국내산 | 국내산 | | 고춧가루: 국내산 | 국내산 | 산 |

알레르기유발가능식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣