홍성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Hongseong Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 홍북어린이집 식단표<영아0~2세>

작성자 : 김지현영양사

구 분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전 간식	배	떠먹는요구르트 ②	자른오렌지	어린이치즈 ②	누룽지죽
점 심	백미밥 감자국 ⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 오징어채소전 ⑤⑥⑰ 고구마순나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 잘게썬달걀장조림 ①⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 잘게썬백김치	기장밥 물만두국 ⑤⑥⑩ 임연수구이 ⑤⑥ 무나물 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기유부맑은국⑤⑥⑯ 멸치볶음 ⑤⑥ 브로콜리무침 잘게썬깍두기 ⑨
오후 간식	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐단호박 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	채소주먹밥 ⑤	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 요구르트
열량(kcal) / 단백질(g)	699.8 / 28	557 / 25	596 / 22.6	664.8 / 25	648.8 / 21.3
구 분	9[월]저탄소데이	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전 간식	데친당근스틱	바나나 떠먹는요구르트 ②	사과	브로콜리죽 ⑤⑥	호상요구르트 ②
점 심	백미밥 북어국 ⑤⑥ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	차조밥 얼갈이맑은국 ⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오이무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	흑미밥 순두부백탕 ⑤ 순살고등어구이 ⑤⑥⑦ 숙주나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치	백미밥 어묵무국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑩ 청경채된장나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 오징어국 ⑰ 훈제오리구이 연근조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨
오후 간식	김가루주먹밥 ⑤	카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②	들깨수제비 ⑥	찐고구마 우유 ②	찐만두 ⑤⑥⑩
열량(kcal) / 단백질(g)	640.4 / 25.5	659.2 / 22.5	526.8 / 21.8	574.5 / 20.8	568.9 / 31.7
구 분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전 간식	씨없는포도	어린이치즈 ②	자른방울토마토 ⑫	떠먹는요구르트 ②	단감
점 심	수수밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살고등어구아⑤⑥⑦ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 안매운김칫국 ⑨ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 건파래볶음 ⑤ 잘게썬깍두기 ⑨	카레라이스 ⑤⑥ 조갯살맑은국 ⑱ 도토리묵무침 ⑤⑥ 두부시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	수수밥 버섯달걀국 ① 순살가자미구이 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기무국 ⑯ 메추리알볼어묵조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 잘게썬백김치
오후 간식	케이크 ①②⑤⑥	핫케이크 ①②⑤⑥	유부초밥 ⑤⑥	칼국수 ⑥	다진버섯채소전 ①⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	652 / 25.3	600.8 / 23.5	676.4 / 23.1	573.5 / 27.3	568.5 / 20.3
구 분	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]세계음식의날
오전 간식	떠먹는요구르트 ②	쇠고기야채죽 ⑯	오곡씨리얼+우유 ②⑤⑥	배	어린이치즈 ②
점 심	기장밥 미역국 돈민찌파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 어묵브로콜리들깨무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 배추맑은국 달걀말이 ①⑤ 콩나물무침 ⑤ 잘게썬백김치	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 순살삼치구이 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	차조밥 안매운짬뽕국 ⑤⑰⑱ 만두탕수 ⑤⑥⑩ 표고버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	흑미밥 들깨무채국 ⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 도라지나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨
오후 간식	소보루빵 ①②⑥ 우유 ②	찐고구마 요구르트 ②	꼬마김밥①⑤⑥⑬	프렌치토스트 ①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량(kcal) / 단백질(g)	668.4 / 22.4	634 / 19.9	806.2 / 30.3	649.7 / 24.5	579.5 / 23.4
구 분	30[월]				
오전 간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트 ②				
점 심	백미밥 콩가루우거지국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 으깬고구마범벅 ①⑤ 잘게썬배추김치 ⑨				
오후 간식	카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②				
열량(kcal) / 단백질(g)	727.2 / 23.1				

<식품 알레르기 유발물질 표시 대상 19가지>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

하늘색 : 매주 화요일은 저염의 날
분홍색 : 매주 목요일은 저당의 날

원산지표시 (식육처 의무 표시 식품)

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		콩(두부,국수,비지)	오징어	고등어
배추 국내산	고춧가루 국내산	국내산	국내산.원양산	국내산
가자미	햄,소세지	명태,코다리	낙지/쭈구미	바지락
국내산아수입산	국내산	러시아산	국내산.원양산	국내산

홍성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Hongseong Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 10월 홍북어린이집 식단표<유아3~5세>

작성자 : 김지현영양사

구 분		2[월]		3[화]		4[수]		5[목]		6[금]	
오전 간식		배		떠먹는요구르트 ②		자른오렌지		어린이치즈 ②		누룽지죽	
점 심		백미밥 감자국 ⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨		수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 오징어채소전 ⑤⑥⑰ 고구마순나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨		백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 잘게썬달걀장조림 ①⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 잘게썬백김치		기장밥 물만두국 ⑤⑥⑩ 임연수구이 ⑤⑥ 무나물 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 쇠고기유부맑은국⑤⑥⑯ 멸치볶음 ⑤⑥ 브로콜리무침 잘게썬깍두기 ⑨	
오후 간식		모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		찐단호박 우유 ②		잔치국수 ⑤⑥		채소주먹밥 ⑤		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 요구르트	
열량(kcal)	단백질(g)	699.8	28	557	25	596	22.6	664.8	25	648.8	21.3
구 분		9[월]저탄소데이		10[화]		11[수]		12[목]		13[금]	
오전 간식		데친당근스틱		바나나 떠먹는요구르트 ②		사과		브로콜리죽 ⑤⑥		호상요구르트 ②	
점 심		백미밥 북어국 ⑤⑥ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨		차조밥 얼갈이맑은국 ⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오이무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		흑미밥 순두부백탕 ⑤ 순살고등어구이 ⑤⑥⑦ 숙주나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치		백미밥 어묵무국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑩ 청경채된장나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 오징어국 ⑰ 훈제오리구이 연근조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	
오후 간식		김가루주먹밥 ⑤		카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②		들깨수제비 ⑥		찐고구마 우유 ②		찐만두 ⑤⑥⑩	
열량(kcal)	단백질(g)	640.4	25.5	659.2	22.5	526.8	21.8	574.5	20.8	568.9	31.7
구 분		16[월]		17[화]		18[수]		19[목]		20[금]	
오전 간식		씨없는포도		어린이치즈 ②		자른방울토마토 ⑫		떠먹는요구르트 ②		단감	
점 심		수수밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살고등어구아⑤⑥⑦ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 안매운김칫국 ⑨ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 건파래볶음 ⑤ 잘게썬깍두기 ⑨		카레라이스 ⑤⑥ 조갯살맑은국 ⑱ 도토리묵무침 ⑤⑥ 두부시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		수수밥 버섯달걀국 ① 순살가자미구이 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨		백미밥 쇠고기무국 ⑯ 메추리알볼어묵조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후 간식		케이크 ①②⑤⑥		핫케이크 ①②⑤⑥		유부초밥 ⑤⑥		칼국수 ⑥		다진버섯채소전 ①⑤⑥	
열량(kcal)	단백질(g)	652	25.3	600.8	23.5	676.4	23.1	573.5	27.3	568.5	20.3
구 분		23[월]		24[화]		25[수]		26[목]		27[금]세계음식의날	
오전 간식		떠먹는요구르트 ②		쇠고기야채죽 ⑯		오곡씨리얼+우유 ②⑤⑥		배		어린이치즈 ②	
점 심		기장밥 미역국 돈민찌파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 어묵브로콜리들깨무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 배추맑은국 달걀말이 ①⑤ 콩나물무침 ⑤ 잘게썬백김치		백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 순살삼치구이 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		차조밥 안매운짬뽕국 ⑤⑰⑱ 만두탕수 ⑤⑥⑩ 표고버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨		흑미밥 들깨무채국 ⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 도라지나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	
오후 간식		소보루빵 ①②⑥ 우유 ②		찐고구마 요구르트 ②		꼬마김밥①⑤⑥⑬		프렌치토스트 ①②⑤⑥		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
열량(kcal)	단백질(g)	668.4	22.4	634	19.9	806.2	30.3	649.7	24.5	579.5	23.4
구 분		30[월]									
오전 간식		파프리카스틱 떠먹는요구르트 ②									
점 심		백미밥 콩가루우거지국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 으깬고구마범벅 ①⑤ 잘게썬배추김치 ⑨									
오후 간식		카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②									
열량(kcal)	단백질(g)	727.2	23.1								

<식품 알레르기 유발물질 표시 대상 19가지>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

하늘색 : 매주 화요일은 저염의 날
분홍색 : 매주 목요일은 저당의 날

원산지표시 (식약처 의무 표시 식품)				
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		콩(두부,국수,비지)	오징어	고등어
배추 국내산	고춧가루 국내산	국내산	국내산.원양산	국내산
가자미	햄,소세지	명태,코다리	낙지/쭈구미	바지락
국내산or수입산	국내산	러시아산	국내산.원양산	국내산