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

11월 식단표

1~2세 오전 간식 일반형

제공일 : 2026. 10. 10.
원 장 : ○○○ 선생님
작성자 : 한수진 영양사

이미지 출처 : 미리캔버스

구 분	2[월]		3[화]		4[수]		5[목]		6[금]		7[토]	
오전 간식	배		떠먹는요구르트 ②		자른오렌지		어린이치즈 ②		누룽지죽		미숫가루우유 ②⑤	
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		쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑯ 유부맑은국 ⑤⑥ 멸치볶음 ⑤⑥ 브로콜리무침 잘게썬깍두기 ⑨		백미밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑬ 배추새우전 ⑤⑥⑨ 양념김구이 잘게썬배추김치 ⑨	
오후 간식	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		찐단호박 우유 ②		잔치국수 ⑤⑥		채소주먹밥 ⑤		치즈케이크빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	
열량(kcal)	699.8	단백질(g) 28	557	25	596	22.6	664.8	25	648.8	21.3	596.1	24.9
구 분	9[월]저탄소데이		10[화]		11[수]		12[목]		13[금]		14[토]	
오전 간식	데친당근스틱		바나나 떠먹는요구르트 ②		사과		브로콜리죽 ⑤⑥		호상요구르트 ②		야채죽	
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		백미밥 콩나물국 ⑤ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 새송이버섯볶음 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨	
오후 간식	김가루주먹밥 ⑤		카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②		들깨수제비 ⑥		찐고구마 우유 ②		찐만두 ⑤⑥⑩		소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	
열량(kcal)	640.4	단백질(g) 25.5	659.2	22.5	526.8	21.8	574.5	20.8	568.9	31.7	726.5	23.9
구 분	16[월]		17[화]		18[수]		19[목]		20[금]		21[토]	
오전 간식	오곡씨리얼+우유 ②⑤⑥		어린이치즈 ②		자른방울토마토 ⑫		떠먹는요구르트 ②		단감		오이스틱	
점 심	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 순살닭찜 ⑤⑥⑮ 세발나물무침 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		백미밥 건홍합맑은국 ⑱ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 단호박샐러드 ①⑤ 잘게썬깍두기 ⑨	
오후 간식	찐단호박 식혜		핫케이크 ①②⑤⑥		유부초밥 ⑤⑥		칼국수 ⑥		다진버섯채소전 ①⑤⑥		당근라페김밥 ①⑤	
열량(kcal)	594.5	단백질(g) 23.7	600.8	23.5	676.4	23.1	573.5	27.3	568.5	20.3	604.7	29.9
구 분	23[월]		24[화]		25[수]		26[목]		27[금]세계음식의날		28[토]	
오전 간식	짜먹는요구르트 ②		쇠고기야채죽 ⑯		오곡씨리얼+우유 ②⑤⑥		배		어린이치즈 ②		바나나	
점 심	기장밥 미역국 돈민찌파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리들깨소스무침 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		백미밥 연두부맑은국 ⑤⑨ 안매운순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 숙주나물 잘게썬배추김치 ⑨	
오후 간식	크로와상 ①②⑥ 우유 ②		찐고구마 떠먹는요구르트 ②		꼬마김밥①⑤⑥⑬		프렌치토스트 ①②⑤⑥		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		우엉주먹밥 ⑤	
열량(kcal)	668.4	단백질(g) 22.4	634	19.9	806.2	30.3	649.7	24.5	579.5	23.4	544.8	22.6
구 분	30[월]		생 일 식 단									
오전 간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트 ②		씨없는포도 어린이치즈 ②									
점 심	백미밥 콩가루우거지국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 으깬고구마범벅 ①⑤ 잘게썬배추김치 ⑨		수수밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살갈치구이 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨									
오후 간식	카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②		케이크 ①②⑤⑥									
열량(kcal)	727.2	단백질(g) 23.1	652	25.3								

<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) ⑲
알레르기 유발식품 표시사항을 수정/삭제하지 않고 게시하여 주시기 바랍니다.

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

*센터에서 제공하는 식단은 수제로 조리하여 제공하는 걸 기반으로 작성된 식단입니다. 조리법을 참조하여 주시기 바랍니다.

※급간식은 연령에 맞게 잘게 잘라 배식하여 주시기 바랍니다.
하늘색 : 매주 화요일은 저염의 날
분홍색 : 매주 목요일은 저당의 날

11월 식단표

3~5세 오전 간식 일반형

제공일 : 2026. 10. 10.
원 장 : ○○○ 선생님
작성자 : 한수진 영양사

구 분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전 간식	배	떠먹는요구르트 ②	자른오렌지	어린이치즈 ②	누룽지죽	미숫가루우유 ②⑤
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	쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑯ 유부맑은국 ⑤⑥ 멸치볶음 ⑤⑥ 브로콜리무침 잘게썬깍두기 ⑨	백미밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑮ 배추새우전 ⑤⑥⑨ 양념김구이 잘게썬배추김치 ⑨
오후 간식	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐단호박 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	채소주먹밥 ⑤	치즈케이크빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯
열량(kcal) / 단백질(g)	454.9 / 18.2	362.1 / 16.2	387.4 / 14.7	432.1 / 16.2	421.7 / 13.8	387.5 / 16.2
구 분	9[월]저탄소데이	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전 간식	데친당근스틱	바나나 떠먹는요구르트 ②	사과	브로콜리죽 ⑤⑥	호상요구르트 ②	야채죽
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	백미밥 콩나물국 ⑤ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 새송이버섯볶음 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨
오후 간식	김가루주먹밥 ⑤	카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②	들깨수제비 ⑥	찐고구마 우유 ②	찐만두 ⑤⑥⑩	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②
열량(kcal) / 단백질(g)	416.3 / 16.6	428.5 / 14.6	342.4 / 14.1	373.4 / 13.5	369.8 / 20.6	472.2 / 15.5
구 분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전 간식	오곡씨리얼+우유 ②⑤⑥	어린이치즈 ②	자른방울토마토 ⑫	떠먹는요구르트 ②	단감	오이스틱
점 심	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 순살닭찜 ⑤⑥⑮ 세발나물무침 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	백미밥 건홍합맑은국 ⑱ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 단호박샐러드 ①⑤ 잘게썬깍두기 ⑨
오후 간식	찐단호박 식혜	핫케이크 ①②⑤⑥	유부초밥 ⑤⑥	칼국수 ⑥	다진버섯채소전 ①⑤⑥	당근라페김밥 ①⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	386.4 / 15.4	390.5 / 15.3	439.6 / 15	372.8 / 17.8	369.5 / 13.2	393.1 / 19.4
구 분	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]세계음식의날	28[토]
오전 간식	짜먹는요구르트 ②	쇠고기야채죽 ⑯	오곡씨리얼+우유 ②⑤⑥	배	어린이치즈 ②	바나나
점 심	기장밥 미역국 돈민찌파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 브로콜리들깨소스무침 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	백미밥 연두부맑은국 ⑤⑨ 안매운순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 숙주나물 잘게썬배추김치 ⑨
오후 간식	크로와상 ①②⑥ 우유 ②	찐고구마 떠먹는요구르트 ②	꼬마김밥①⑤⑥⑬	프렌치토스트 ①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	우엉주먹밥 ⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	436.8 / 14.9	412.1 / 13	524 / 19.7	422.3 / 15.9	354 / 13.9	332.4 / 13.7
구 분	30[월]	생 일 식 단				
오전 간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트 ②	씨없는포도 어린이치즈 ②				
점 심	백미밥 콩가루우거지국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 으깬고구마범벅 ①⑤ 잘게썬배추김치 ⑨	수수밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살갈치구이 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨				
오후 간식	카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②	케이크 ①②⑤⑥				
열량(kcal) / 단백질(g)	472.7 / 15	412.5 / 14.5				

<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
알레르기 유발식품 표시사항을 수정/삭제하지
않고 게시하여 주시기 바랍니다.

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로
대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

*센터에서 제공하는 식단은 수제로 조리하여 제공하는 걸 기반으로 작성된 식단입니다.
조리법을 참조하여 주시기 바랍니다.

※급간식은 연령에 맞게 잘게 잘라 배식하여 주시기 바랍니다.
하늘색 : 매주 화요일은 저염의 날
분홍색 : 매주 목요일은 저당의 날

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		콩		수산물					
	백미	찹쌀	현미	흑미	한우	육우	젖소	수입				배추	고춧가루	두부류	콩비지	동태	전복	갈치	쭈꾸미	오징어	고등어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	가공품(농산물·축산물·수산물)																				
	산		산		산		산		산		산		산		산		산		산		산