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

2026년 11월 식단표

(0~2세 오전 간식 죽식형)

·원 장 : 문 정 희
·작성자 : 김지현 영양사

구 분	2[월]		3[화]		4[수]		5[목]		6[금]	
오전 간식	얼갈이배추죽 / 배		콩가루죽		우엉채소죽 / 자른오렌지		달걀노른자죽 ①		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 순살임연수구이 ⑤⑥ 무나물 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨		쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑯ 유부맑은국 ⑤⑥ 멸치볶음 ⑤⑥ 브로콜리무침 잘게썬깍두기 ⑨	
오후 간식	모닝빵 ①②⑤⑥ / 우유 ②		찐단호박 / 우유 ②		잔치국수 ⑤⑥		채소주먹밥 ⑤		치즈케이크빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량 / 단백질	523.8	19.5	372.6	14	451	16	458.5	15.9	421.7	13.8
구 분	9[월] 저탄소데이		10[화]		11[수]		12[목]		13[금]	
오전 간식	애호박죽 ⑤⑥ 데친당근스틱		표고당근죽 ⑤⑥ / 바나나		콩나물죽 ⑤⑥ / 사과		브로콜리죽 ⑤⑥		양배추김죽	
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 ⑨		백미밥 어묵무국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑩ 청경채된장나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 오징어국 ⑰ 훈제오리구이 연근조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	
오후 간식	김가루주먹밥 ⑤		카스테라①②⑤⑥ / 우유②		들깨수제비 ⑥		찐고구마 / 우유 ②		찐만두 ⑤⑥⑩	
열량 / 단백질	486.2	17.9	435	14.5	413.7	15.8	373.4	13.5	385.4	19.1
구 분	16[월]		17[화]		18[수]		19[목]		20[금]	
오전 간식	감자부추죽 ⑤⑥		버섯채소죽		파프리카죽 자른방울토마토 ⑫		닭가슴살청경채죽 ⑮		근대된장죽 ⑤⑥ 단감	
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 순살가자미구이⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨		백미밥 쇠고기무국 ⑯ 메추리알볼어묵조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후 간식	찐단호박 / 식혜		핫케이크 ①②⑤⑥ / 우유 ②		유부초밥 ⑤⑥		칼국수 ⑥		다진버섯채소전 ①⑤⑥	
열량 / 단백질	365.4	14.1	416.6	14.4	509.3	16.2	355.8	16.6	439	14.6
구 분	23[월]		24[화]		25[수]		26[목]		27[금] 세계음식의 날	
오전 간식	무죽		쇠고기야채죽 ⑯		두부죽 ⑤ / 배		북어죽		달걀아욱죽 ①	
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	
오후 간식	크로와상 ①②⑥ / 우유②		찐고구마 / 떠먹는요구르트②		꼬마김밥①⑤⑥⑬		프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
열량 / 단백질	476.2	14.6	412.1	13	504.8	18.9	404.3	13.5	389.5	14.7
구 분	30[월]									
오전 간식	흑미죽 파프리카스틱									
점 심	백미밥 콩가루우거지국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 으깬고구마범벅 ①⑤ 잘게썬배추김치 ⑨									
오후 간식	카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ②									
열량 / 단백질	475.8	12.9								

<식품 알레르기 유발물질 표시 대상 19가지>

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

하늘색 : 저염 식습관 형성을 위해 매주 화요일은 저염의 날로 운영됩니다.
분홍색 : 저당 식습관 형성을 위해 매주 목요일은 저당의 날로 운영됩니다.

원산지 표시안내												
쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	청국장	배추김치·깍두기			콩(두부류,국수,비지)		갈치	
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산, 국내산	국산	배추 : 국내산		고춧가루: 국내산	국내산		국내산	
사과/배/단감/귤	바나나	딸기		코다리	오징어	고등어/가자미	동태 / 임연수	삼치	낙지/주꾸미	꽃게	감자/고구마	
국내산	외국산	국내산		외국산	국내산	국내산/외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국 산	

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

2026년 11월 식단표
이유식 후기

·원 장 : 문 정 희
·작성자 : 한수진 영양사

구 분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
점 심	찹쌀단호박무른밥	감자시금치무른밥	쇠고기당근무른밥⑯	브로콜리치즈무른밥②	오트밀무른밥 ②
열량/단백질	120.9/2.3	86.2/1.9	112.3/4.5	124.1/4.5	136/3.7
구 분	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
점 심	찹쌀두부무른밥⑤	쇠고기얼갈이무른밥 ⑯	미역무른밥	달걀노른자청경채무른밥 ①	감자팽이버섯무른밥
열량/단백질	156.2/9.1	125.3/4.4	79.1/1.7	127.3/4	88/1.8
구 분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
점 심	닭가슴살근대무른밥 ⑮	버섯치즈무른밥 ②	두부시금치무른밥 ⑤	달걀노른자무무른밥 ①	쇠고기무무른밥⑯
열량/단백질	95.5/5.1	78/1.5	95.8/3.4	128.8/3.9	110.6/4.4
구 분	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
점 심	달걀노른자파프리카 무른밥 ①	새송이콩나물무른밥⑤	삼치감자무른밥	표고버섯애호박무른밥	두부양배추무른밥 ⑤
열량/단백질	126/3.7	82.5/2.1	103.7/4.7	81.3/1.7	95.8/3.1
구 분	30[월]				
점 심	두부고구마무른밥⑤				
열량/단백질	114.5/3				

<원산지 표시>

쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	콩(두부,국수,비지)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

원산지 표시 품목	쌀 [쌀 가공품포함,찹쌀,현미,찐쌀,밥,죽,누룽지포함] / 배추김치[배추(얼갈이배추,봄동배추 포함), 고춧가루] / 콩 [두부류,콩국수,콩비지] 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,젖소] / 돼지고기 / 닭고기 / 양고기 / 오리고이 / 염소고기(유산양포함) 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미], 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세	알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.