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

11월 식단표

1~2세 오전 간식 죽식형

제공일 : 2026. 10. 10.
원 장 : 인효주
작성자 : 한수진 영양사

구 분	2[월]		3[화]		4[수]		5[목]		6[금]	
오전 간식	누룽지죽		단감		우엉채소죽		귤		연두부죽⑤⑥	
점 심	백미밥 감자국 ⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨		수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 오징어채소전 ⑤⑥⑰ 미역줄기볶음 잘게썬깍두기 ⑨		백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 달걀말이 ①⑤ 가지나물 ⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 콩나물국 ⑤ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 새송이버섯볶음 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨		기장밥 물만두국 ⑤⑥⑩ 카레⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	
오후 간식	우동 ⑤⑥		찐고구마 우유 ②		새우채소주먹밥 ⑤ 매실차		물만두 ⑤⑥⑩		씨리얼+우유 ②	
열량(kcal)	523.8	단백질(g) 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	누룽지죽		바나나		어린이치즈 ②		홍시		표고당근죽 ⑤⑥	
점 심	백미밥 북어국 ⑤⑥ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 감자채볶음 잘게썬깍두기 ⑨		차조밥 얼갈이맑은국 ⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 무나물 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑨		흑미밥 순두부백탕 ⑤ 순살고등어구이 ⑤⑥⑦ 숙주나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 어묵무국 ⑤⑥ 돼지고기짜장⑤⑥⑩ 청경채된장나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 오징어국 ⑰ 훈제오리구이 연근조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	
오후 간식	김가루주먹밥 ⑤		꼬마김밥 ①⑤⑥⑬		떡꼬치		고구마튀김 우유 ②		잔치국수 ⑤⑥	
열량(kcal)	486.2	단백질(g) 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	누룽지죽		바나나		삼계죽 ⑮		배		전복죽 ⑱	
점 심	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 순살닭찜 ⑤⑥⑮ 세발나물무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 안매운김칫국 ⑨ 돼지고기수육 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	소고기주먹밥 ⑤ 매실차		들깨수제비 ⑥		유부초밥 ⑤⑥		떡볶이		고구마맛탕	
열량(kcal)	365.4	단백질(g) 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]세계음식의날	
오전 간식	누룽지죽		메론		북어죽		키위		양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	
점 심	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 짜장 ⑤⑥⑩ 브로콜리들깨소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		백미밥 배추맑은국 달걀장조림 ①⑤⑥ 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	어묵탕⑤⑥		떠먹는요구르트 ②		멸치 주먹밥 매실차		달걀후라이 ① 우유 ②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
열량(kcal)	476.2	단백질(g) 14.6	412.1	13	504.8	18.9	404.3	13.5	389.5	14.7
구 분	30[월]									
오전 간식	쇠고기야채죽 ⑯									
점 심	수수밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살갈치구이 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨									
오후 간식	롤케이크 ①②⑤⑥									
열량(kcal)	475.8	단백질(g) 12.9								

<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	젓소	수입				배추	고춧가루	두부류	콩비지	동태	전복	갈치	쭈꾸미	오징어	고등어
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양어산	국산	국산	국산	원양어산	노르웨이
가공품(농산물·축산물·수산물)																				
산		산		산		산		산		산		산		산		산		산		산