출 처 : 영양팀
발행일 : 2026. 10. 15.
시설명 : 예산금오어린이집

11월 식단표

(만1-2세 죽간식형)

예산군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

요일	월	화	수	목	금
날짜	컬러밥상 2	3	나라밥상 4	5	슈퍼밥상 6
오전간식	쇠고기브로콜리죽⑯	검은콩죽⑤	두부참깨죽⑤	당근죽	흰살생선죽⑤⑥
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한돈육김칫국⑤⑨⑩ 임연수엿장조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 저염미역국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑲ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨무챗국 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	보리쌀과자, 우유②	고구마맛탕⑤, 사과	로제스파게티②⑥⑫	프렌치토스트①②⑤⑥, 키위	찐단호박 저열량호상요구르트②
열량/단백질	653/24	653/22	682/23	651/24	692/22
13날짜	컬러밥상 9	10	나라밥상 11	12	슈퍼밥상 13
오전간식	치즈달걀죽①②	새우살양파죽⑨	흑임자죽	현미죽⑤⑥	닭가슴살오이죽⑮
점심	백미밥 콩비지찌개⑤ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 닭다리살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 파프리카배무침 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 저염유부맑은국⑤⑥ 애호박전⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 순살삼치구이⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 단감돼지고기볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥,토마토⑫	김가루주먹밥⑤⑥,귤	삶은달걀①,두유⑤	찐감자,우유②	롤빵①②⑤⑥,사과주스
열량/단백질	630/21	696/24	639/24	638/25	626/27
날짜	컬러밥상 16	17	나라밥상 18	19	슈퍼밥상 20
오전간식	병아리콩죽⑤	쇠고기죽⑯	채소죽⑤⑥	지리멸치죽	두부찹쌀죽⑤⑥
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑨⑨⑱ 참깨브로콜리무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염미니우동⑤⑥ 양상추키위샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 돼지고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주무침 깍두기⑨	백미밥 애호박양팟국⑨ 쇠고기밤조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일요거트범벅②	쌀머핀 단감	치즈스틱②⑤,과채주스	영양주먹밥⑤,오렌지	바나나,호상요구르트②
열량/단백질	628/23	610/25	624/26	636/26	627/22
날짜	컬러밥상 23	24	나라밥상 25	26	슈퍼밥상 27
오전간식	닭안심죽⑮	강낭콩죽⑤	흰살생선청경채죽	두부죽⑤	타락죽②
점심	백미밥 순두부찌개⑤ 버섯탕수⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑯ 부추사과무침 배추김치⑨	쇠고기비빔밥⑤⑥⑯ 저염콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무숙채 배추김치⑨
오후간식	파운드케이크①②⑥ 유자차	찐감자 두유⑤	유부초밥⑤⑥,배	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마 저당매실주스
열량/단백질	638/20	638/27	642/20	684/22	621/21
날짜	컬러밥상 30				
오전간식	흑미죽				
점심	잡곡밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	유과①②⑤⑥,귤				
열량/단백질	676/25				

☺ 제철 식재료
[과일] 사과, 유자, 배, 귤, 석류, 단감, 키위 등
[채소] 배추, 무, 늙은호박, 시금치, 브로콜리, 얼갈이, 연근, 우엉, 단호박 등
[수산물] 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼, 과메기 등

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

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

☺ 잡곡밥으로 통일된 식단 사용 시 혼합잡곡 제공을 지양해야하며 반복된 종류의 잡곡 사용으로 인한 부실 급식의 우려 및 콩류로 인한 질식 등의 안전사고 예방을 위해 어떤 잡곡의 종류인지 식재료명이 나타나도록 운영일지 등에 기재되어야 합니다.

원산지표시	쌀			콩			돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)			
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지				볶음용	조림용	국거리용	찜용
	국내산	국내산	국내산	수입산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산 (육종-한우)	국내산 (육종-한우)	국내산 (육종-한우)	국내산 (육종-한우)
	배추김치		수산물			식육·어육 가공품							
	배추	고춧가루	오징어	동태		동그랑땡			설렁탕 (사골육수)	떡갈비			
						돼지고기	닭고기	쇠고기		돼지고기	쇠고기		
	국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	

※ 예산군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다. 식단변경 시 감수 신청을 해주시기 바랍니다.
※ 식품의 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 추후 변동될 수 있으며 변동 시에는 가정으로 공지됩니다.

출 처 : 영양팀
발행일 : 2026. 10. 15.
시설명 : 예산금오어린이집

11월 식단표

(만3-5세 죽간식형)

예산군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

요일	월	화	수	목	금
날짜	컬러밥상 2	3	나라밥상 4	5	슈퍼밥상 6
오전간식	쇠고기브로콜리죽⑯	검은콩죽⑤	두부참깨죽⑤	당근죽	흰살생선죽⑤⑥
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한돈육김칫국⑤⑨⑩ 임연수엿장조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 저염미역국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨무챗국 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	보리쌀과자, 우유②	고구마맛탕⑤, 사과	로제스파게티②⑥⑫	프렌치토스트①②⑤⑥, 키위	찐단호박 저열량호상요구르트②
열량/단백질	653/24	653/22	682/23	651/24	692/22
13날짜	컬러밥상 9	10	나라밥상 11	12	슈퍼밥상 13
오전간식	치즈달걀죽①②	새우살양파죽⑨	흑임자죽	현미죽⑤⑥	닭가슴살오이죽⑮
점심	백미밥 콩비지찌개⑤ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 닭다리살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 파프리카배무침 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 저염유부맑은국⑤⑥ 애호박전⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 순살삼치구이⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 단감돼지고기볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥,토마토⑫	김가루주먹밥⑤⑥,귤	삶은달걀①,두유⑤	찐감자,우유②	롤빵①②⑤⑥,사과주스
열량/단백질	630/21	696/24	639/24	638/25	626/27
날짜	컬러밥상 16	17	나라밥상 18	19	슈퍼밥상 20
오전간식	병아리콩죽⑤	쇠고기죽⑯	채소죽⑤⑥	지리멸치죽	두부찹쌀죽⑤⑥
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑨⑨⑱ 참깨브로콜리무침①⑤ 깍두기⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염미니우동⑤⑥ 양상추키위샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 돼지고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주무침 깍두기⑨	백미밥 애호박양팟국⑨ 쇠고기밤조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일요거트범벅②	쌀머핀 단감	치즈스틱②⑤,과채주스	영양주먹밥⑤,오렌지	바나나,호상요구르트②
열량/단백질	628/23	610/25	624/26	636/26	627/22
날짜	컬러밥상 23	24	나라밥상 25	26	슈퍼밥상 27
오전간식	닭안심죽⑬	강낭콩죽⑤	흰살생선청경채죽	두부죽⑤	타락죽②
점심	백미밥 순두부찌개⑤ 버섯탕수⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑯ 부추사과무침 배추김치⑨	쇠고기비빔밥⑤⑥⑯ 저염콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무숙채 배추김치⑨
오후간식	파운드케이크①②⑥ 유자차	찐감자 두유⑤	유부초밥⑤⑥,배	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마 저당매실주스
열량/단백질	638/20	638/27	642/20	684/22	621/21
날짜	컬러밥상 30				
오전간식	흑미죽				
점심	잡곡밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	유과①②⑤⑥,귤				
열량/단백질	676/25				

☻ 제철 식재료
[과일] 사과, 유자, 배, 귤, 석류, 단감, 키위 등
[채소] 배추, 무, 늙은호박, 시금치, 브로콜리, 양파, 연근, 우엉, 단호박 등
[수산물] 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 광치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼, 과메기 등

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

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

☻ 잡곡밥으로 통일된 식단 사용 시 혼합잡곡 제공을 지양해야하며 반복된 종류의 잡곡 사용으로 인한 부실 급식의 우려 및 콩류로 인한 질식 등의 안전사고 예방을 위해 어떤 잡곡의 종류인지 식재료명이 나타나도록 운영일지 등에 기재되어야 합니다.

원산지표시	쌀			콩			돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)			
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지				볶음용	조림용	국거리용	찜용
	국내산	국내산	국내산	수입산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산 (육종-한우)	국내산 (육종-한우)	국내산 (육종-한우)	국내산 (육종-한우)
	배추김치			수산물			식육·어육 가공품						
	배추	고춧가루		오징어	동태		동그랑땡			설렁탕 (사골육수)	떡갈비		
							돼지고기	닭고기	쇠고기		돼지고기	쇠고기	
	국내산	국내산		국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산

※ 예산군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다. 식단변경 시 감수 신청을 해주시기 바랍니다.
※ 식품의 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 추후 변동될 수 있으며 변동 시에는 가정으로 공지됩니다.