꿈나무어린이집

11월 식단표

(만 3~5세 혼합형)

태안군어린이사회복지급식관리지원센터

영양사: 이정남 (2026. 11. 20)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	배	브로콜리죽	바나나	연근죽	사과	우유
점심	수수밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국 닭가슴살피망볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기굴소스채소볶음밥⑤⑥⑩⑱ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 오이토마토샐러드(발사믹소스)⑫ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살임연수구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 청경채맑은국 계란장조림 김구이 배추김치⑨
오후간식	빔식빵①②⑤⑥ 우유②	떡볶이⑤⑥ 보리차	우동⑤⑥	당근김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	보리강정 식혜
열량/단백질	580/30	550/25	520/22	680/26	600/23	530/22
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	자른방울토마토⑫	쇠고기채소죽⑯	사과	채소죽	단감	우유
점심	수수밥 두부달걀국①⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무들깨탕⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드(키위드레싱)①⑤ 깍두기⑨	기장밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑮ 코다리조림⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨
오후간식	깻잎부추전⑤⑥ 보리차	오이스틱 호상요구르트②	잼샌드위치①②⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩	베이비슈①②⑥ 우유②	씨리얼+우유②
열량/단백질	520/21	630/30	600/22	630/24	650/30	610/23
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	귤/치즈②	표고버섯들깨죽	배	김가루찹쌀죽	사과	우유
점심	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 볼어묵조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태뭇국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑯ 쪽파미소장국⑤⑥ 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국⑥⑩⑤ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	카레덮밥 계란국 배추김치⑨
오후간식	유부초밥 보리차	스크램블에그①②⑥ 보리차	우리밀와플①②⑥ 우유②	단호박찜 우유②	머핀①②⑥ 우유②	맘모스빵⑤⑥ 보리차
열량/단백질	640/23	610/28	550/22	630/26	550/18	600/22
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	단감	애호박닭죽⑮	사과	미역죽⑤⑥	자른방울토마토⑫	우유
점심	수수밥 봄동된장국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑫⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달래된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①②⑤⑥ 방울토마토양상추샐러드(이탈리안드레싱)⑫ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥 계란국 배추김치⑨
오후간식	쌀과자 우유②	파프리카스틱 호상요구르트②	잔치국수⑤⑥	찐고구마 과채주스	케이크①②⑤⑥ 우유②	카스테라① 우유②
열량/단백질	560/24	620/26	550/20	620/19	590/22	650/29
날짜	30					
오전간식	귤/치즈②					
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 오이달래무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	배추전⑤⑥ 보리차					
열량/단백질	580/24					

❖ **1일 섭취 열량 및 단백질 권장량**

1~2세 900kcal , 20g / 3~5세 1,400kcal , 25g

❖ **보존식은 보관**

❖ **알레르기 식품**

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

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

원산지 표시	쌀,흑미,찹쌀,현미(밥,죽,누룽지)	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기/오리고기	가자미	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	콩(두부류,콩국수,콩비지)	김치	오징어	고등어	명태	
	국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	국내산	노루웨이산	러시아산	