창진사 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Food Service Management

11월 일반형 (1~2세)

2026년 11월 순성어린이집
영양사 : 노희진

[빨간색] : 자연식 : THE든든 : 어린이기호식품 품질인증 √ : 어린이 선호식품

제철트레이 Seasonal food

[이 달의 제철 식재료]
♣ 무, 고등어, 배추, 글

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	사과	낙지죽⑱	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	토마토+핑거스틱①②⑥⑯
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ √쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김	백미밥 근대된장국⑤⑥ √간장찜닭③⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	√안매운마파두부덮밥③⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과채주스	백미밥 시래깃국⑤⑥ √돼지고기수육⑩ ♣무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 동탯국⑤⑥ √치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	구운달걀+우유①②	모닝빵+우유①②⑥	미니쌀국수	후리가케주먹밥+차⑤⑥	와플+우유①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	316/15	492/17	377/16	362/16	482/22
	9	10[Na다운하루]	11	12	13
오전간식	키위	달걀채소죽①	콜라비스틱+저당요거트②	율무죽	두유+단감⑤
점심	백미밥 우거짓국⑤⑥ √닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 승늉 √돼지불고기⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨	√쇠고기장조림버터볶음밥②③⑥⑯ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 귤	백미밥 수제빗국⑤⑥ √♣고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 안매운돈육김치찌개③⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ √시금치나물⑤⑥ 구이김
오후간식	찐고구마+우유②	카스테라+우유①②⑥	궁중어묵볶이+차⑤⑥	감자범벅+우유①②⑤	잔기지떡+차①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)/나트륨(mg)	339/13	482/13/281	421/14	406/14	328/17
	16	17	18[국없는날]	19	20
오전간식	감귤	새우죽⑤⑥⑨	파프리카스틱+그릭요거트②	시래기죽⑤⑥	바나나+참깨스틱①③⑥
점심	백미밥 쑥갓국⑤⑥ √생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ √쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	√돈육짜장덮밥③⑥⑩ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 과채주스	백미밥 미니우동⑤⑥ √참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부들깨탕⑤⑥ √닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 구이김⑨
오후간식	군밤+우유②	크루아상+우유①②⑥	카나페+차②⑥	♣배추전+차①③⑥	오곡시리얼+우유②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	388/12	462/14	449/20	416/15	497/21
	23	24	25	26	27 생일식
오전간식	포도	연두부죽⑤	브로콜리숙회+저당요거트②	밤죽②	요거트②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 깍두기⑨	백미밥 안매운뼈없는감자탕③⑥⑩ √등태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	√크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨ 사과	백미밥 콩가루배춧국⑤ √닭고기채소조림⑤⑥⑮ ♣글드레싱샐러드 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	감자버터구이+우유②	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+차⑤⑥	약과+우유②⑤⑥	케이크+주스백설기①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	353/14	428/16	364/13	393/16	433/11
	30				
오전간식	방울토마토⑫				
점심	백미밥 √안매운육개장⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	단호박찜+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	314/16				

- 본 식단은 아동 연령의 성장 발달 단계에 맞게 작성 되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식 방법 적정량, 크기 등은 달리합니다.
- 식자재 수급 불가 시 : 같은 식품군 내, 같은 조리법으로 대체 될 수 있습니다.
- 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "√" 표시를 했습니다
- 11월 제철 식품
  - ▸ 채소 : 배추, 무, 시금치, 연근, 우엉 등
  - ▸ 과일 : 사과, 감귤, 단감, 배, 키위 등
  - ▸ 수산 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 전복, 대하, 광어 등

쌀, 잡곡				일반조리							김치류				콩		
				국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기							
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젖소					배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	-	-

일반조리	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세	가공품	육가공품 및 수산물 가공품
	러시아산	-	노르웨이	-	-	-	중국산	-	-	-	-	-	-	-	-		생선까스(명태:러시아산), 가쓰오부시(다랑어:원양산), 참치(다랑어:원양산), 햄(돼지고기:국내산), 베이컨(돼지고기:스페인,벨기에산)

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.

창진사 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

11월 일반형 (3~5세)

2026년 11월 순성어린이집
영양사 : 노희진

[빨간색] : 자연식 : THE든든 : 어린이기호식품 품질인증 √ : 어린이 선호식품

제철트레이 Seasonal food

[이 달의 제철 식재료]
♣ 무, 고등어, 배추, 굴

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	사과	낙지죽⑱	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	토마토+캐슈넛♥⑫
점심	백미밥 김칫국⑨ √쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김	백미밥 근대된장국⑤⑥ √간장찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	√마파두부덮밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 과채주스	백미밥 시래깃국⑤⑥ √돼지고기수육+상추쌈⑤⑩ ♣무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 동탯국⑤⑥ √치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	구운달걀+우유①②	모닝빵+우유①②⑥	미니쌀국수	후리가케주먹밥+차⑤⑥	와플+우유①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	502/26	758/26	606/25	576/25	694/32
	9	10[Na다운하루]	11	12	13
오전간식	키위	달걀채소죽①	콜라비스틱+저당요거트②	율무죽	단감+호두♥⑭
점심	백미밥 우거짓국⑤⑥ √닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 √돼지불고기⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨	√쇠고기장조림버터볶음밥②⑤⑥⑯ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 굴	백미밥 수제빗국⑤⑥ √♣고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ √시금치나물⑤⑥ 구이김
오후간식	찐고구마+우유②	카스테라+우유①②⑥	궁중어묵떡볶이+차⑤⑥	감자범벅+우유①②⑤	잔기지떡+차
열량(kcal)/단백질(g)/나트륨(mg)	521/19	742/20/432	648/21	625/22	520/24
	16	17	18[국없는날]	19	20
오전간식	감귤	새우죽⑤⑥⑨	파프리카스틱+그릭요거트②	시래기죽⑤⑥	바나나+아몬드♥
점심	백미밥 쑥갓국⑤⑥ √생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ √쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	√돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 과채주스	백미밥 미니우동⑤⑥ √참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부들깨탕⑤⑥ √닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 구이김⑨
오후간식	군밤+우유②	크루아상+우유①②⑥	카나페+차②⑥	♣배추전+차①⑤⑥	오곡시리얼+우유②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	598/19	711/22	691/30	640/22	617/30
	23	24	25	26	27 생일식
오전간식	포도	연두부죽⑤	브로콜리숙회+저당요거트②	밤죽②	요거트②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 깍두기⑨	백미밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ √동태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	√크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨ 사과	백미밥 콩가루배춧국⑤ √닭고기채소조림⑤⑥⑮ ♣굴드레싱샐러드 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	감자버터구이+우유②	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+차⑤⑥	약과+우유②⑤⑥	케이크 주스+백설기①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	543/22	658/25	561/20	604/25	666/17
	30				
오전간식	방울토마토⑫				
점심	수수밥 √육개장⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨				
오후간식	단호박찜+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	528/26				

- 본 식단은 아동 연령의 성장 발달 단계에 맞게 작성 되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식 방법 적정량, 크기 등은 달리합니다.
- 식자재 수급 불가 시 : 같은 식품군 내, 같은 조리법으로 대체 될 수 있습니다.
- 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "√" 표시를 했습니다
- 11월 제철 식품
  - ▸ 채소 : 배추, 무, 시금치, 연근, 우엉 등
  - ▸ 과일 : 사과, 감귤, 단감, 배, 키위 등
  - ▸ 수산 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 전복, 대하, 광어 등

쌀, 잡곡				일반조리							김치류				콩		
				국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기							
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젖소					배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	-	-

일반조리	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세	가공품	육가공품 및 수산물 가공품
	러시아산	-	노르웨이	-	-	-	중국산	-	-	-	-	-	-	-	-		생선까스(명태:러시아산), 가쓰오부시(다랑어:원양산) 참치(다랑어:원양산), 햄(돼지고기:국내산), 베이컨(돼지고기:스페인,벨기에산)

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.