2026년 공공형 삐아제 어린이집

● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식방법(적정량, 크기 등)은 '식단안내'를 참고하시기 바랍니다.

11월

당진시어린이급식관리지원센터
영양사 : 노희진

● 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

[이 달의 제철 식재료]
♣ 무, 고등어, 배추, 귤

● 식자재 수급 불가 시 : 같은 식품군 내, 같은 조리법으로 변경하여 사용가능합니다

구 분	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	사과	전복죽⑱	당근스틱/그릭요거트②	브로콜리스프②	토마토/캐슈넛⑫
점심	수수밥 김칫국⑨ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김	차조밥 근대된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 과채주스	흑미밥 시래깃국⑤⑥ 돼지고기수육/상추쌈⑤⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 동탯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	구운달걀/우유①②	모닝빵/우유①②⑥	쌀국수	후리가케주먹밥/메밀차⑤⑥	기주떡/우유①②⑥
열량(K)/단백질(g)	502/26	758/26	606/25	576/25	694/32
날 짜	9	10	11	12	13
오전간식	키위	달걀채소죽①	콜라비스틱/저당요거트②	율무죽	단감/호두⑭
점심	수수밥 우거짓국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기장조림버터볶음밥②⑤⑥⑯ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 배	흑미밥 수제빗국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 구이김
오후간식	찐고구마/우유②	카스테라/우유①②⑥	궁중떡볶이/메밀차⑤⑥	감자범벅/우유①②⑤	백설기/둥굴레차
열량(K)/단백질(g)	521/19	742/20/432	648/21	625/22	520/24
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	감귤	새우죽⑤⑥⑨	파프리카스틱/그릭요거트②	시래기죽⑤⑥	바나나/아몬드
점심	수수밥 쑥갓국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 과채주스	흑미밥 미니우동⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부들깨탕⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 깍두기/구이김⑨
오후간식	찐밤/우유②	크루아상/우유①②⑥	카나페/둥굴레차②⑥	배추전/우엉차①⑤⑥	오곡시리얼/우유②⑤⑥
열량(K)/단백질(g)	598/19	711/22	691/30	640/22	617/30
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	포도	연두부죽⑤	브로콜리숙회/저당요거트②	밤죽②	사과/땅콩
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 깍두기⑨	차조밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 동태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨ 사과	흑미밥 콩가루배춧국⑤ 닭고기채소조림⑤⑥⑮ 귤드레싱샐러드 깍두기⑨	기장밥 사골곰탕⑯ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	감자버터구이/우유②	롤케이크/우유①②⑥	고구마튀김/둥굴레차⑤⑥	약과/우유②⑤⑥	바람떡/메밀차
열량(K)/단백질(g)	543/22	658/25	561/20	604/25	530/26
날 짜	30				
오전간식	방울토마토⑫				
점심	수수밥 육개장⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	단호박찜/우유②				
열량(K)/단백질(g)	528/26				

원산지 표시	쌀, 잡곡				국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치 및 겉절이 (국, 볶음, 김치류)				콩		
	밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젖소					배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	국내산	국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	-	-
	오징어,낙지		꼬막,바지락		고등어	전복	임연수	동태	명태살	대구살		육가공품 및 수산물 가공품						
	국내산		국내산		국내산	국내산	러시아산					생선까스(명태:러시아산), 가쓰오부시(다랑어:외국산), 참치(다랑어:외국산), 햄(돈육:국내산), 베이컨(돈육:국내산)						

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