창진시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

11월 영아반

2026년 11월 금천어린이집
영양사 : 노희진

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3 생일식	4	5	6	7
오전간식	사과	요거트②	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	토마토+ 핑거스틱①②⑥⑫	오곡미숫가루②⑤⑥
점심	수수밥 안매운김칫국⑨ √쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 후라이드치킨⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤ 안매운김치⑨	√안매운마파두부덮밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이나물⑤⑥ 안매운김치⑨ 과채주스	흑미밥 시래깃국⑤⑥ √돼지고기수육⑩ ♣무나물⑤⑥ 안매운김치⑨	기장밥 동탯국⑤⑥ √치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 안매운김치⑨	√하이라이스⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 안매운김치⑨
오후간식	구운달걀+우유①②	케이크+주스①②⑥	미니쌀국수	후리가케주먹밥+보리차⑤⑥	와플+우유①②⑥	쌀과즐+매실차
열량(kcal)/단백질(g)	316/15	666/17	377/16	362/16	482/22	344/11
	9	10[Na다운하루]	11	12	13	14
오전간식	키위	달걀채소죽①	콜라비스틱+저당요거트②	율무죽	두유+단감⑤	블루베리그릭요거트②
점심	수수밥 우거짓국⑤⑥ √닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운김치⑨	차조밥 숭늉 √돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 안매운김치⑨	√쇠고기장조림버터볶음밥②⑤⑥⑯ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 안매운김치⑨ 배	흑미밥 수제빗국⑤⑥ √♣고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 안매운김치⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ √시금치나물⑤⑥ 구이김	곤드레나물밥 미소된장국⑤⑥ √쇠민찌표고버섯조림⑤⑥⑯ 안매운김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	카스테라+우유①②⑥	궁중어묵볶이+보리차⑤⑥	감자범벅+우유①②⑤	크리스피롤+매실차①②⑤⑥	토스트+보리차①②⑤⑥⑩
열량(kcal)/단백질(g)/나트륨(mg)	339/13	482/13/281	421/14	406/14	328/17	421/16
	16	17	18[국없는날]	19	20	21
오전간식	감귤	새우죽⑤⑥⑨	파프리카스틱+그릭요거트②	시래기죽⑤⑥	바나나+ 고로케①⑤⑥	망고쉐이크②
점심	수수밥 쑥갓국⑤⑥ √생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 안매운김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ √쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 안매운김치⑨	√돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥⑩ 배추김치/깍두기⑨ 과채주스	흑미밥 미니우동⑤⑥ √참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 안매운김치⑨	기장밥 두부들깨탕⑤⑥ √닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 안매운김치/구이김⑨	√미트소스스파게티②⑤⑥⑩⑫⑯ 크림스프+크루통①②⑥ 코울슬로①⑤ 안매운김치⑨
오후간식	군밤+우유②	크루아상+우유①②⑥	카나페+매실차②⑥	♣배추전+보리차①⑤⑥	오곡시리얼+우유②⑤⑥	치즈구이+매실차②
열량(kcal)/단백질(g)	388/12	462/14	449/20	416/15	497/21	384/15
	23	24	25	26	27	28
오전간식	포도	연두부죽⑤	브로콜리숙회+저당요거트②	밤죽②	두유+사과⑤	키위케일주스
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 안매운김치⑨	차조밥 안매운뼈없는감자탕⑤⑥⑩ √동태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 안매운김치⑨	√크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 안매운김치⑨ 사과	흑미밥 콩가루배춧국⑤ √닭고기채소조림⑤⑥⑮ ♣귤드레싱샐러드 안매운김치⑨	기장밥 사골곰탕⑯ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 안매운김치⑨	파인애플볶음밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ √두부강정⑤⑥⑫ 구이김
오후간식	감자버터구이+우유②	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+보리차⑤⑥	약과+우유②⑤⑥	물만두+매실차⑤⑥⑩	또띠아피자+보리차②⑥⑫⑯
열량(kcal)/단백질(g)	353/14	428/16	364/13	393/16	364/19	419/16
	30					
오전간식	방울토마토⑫					
점심	수수밥 √안매운육개장⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 안매운김치⑨					
오후간식	단호박찜+우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	314/16					

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

[이 달의 제철 식재료]

♣ 무, 고등어, 배추, 귤

● 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

● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "√" 표시를 했습니다

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

쌀, 잡곡				일반조리			배추김치 및 겉절이 (국, 볶음, 김치류)	콩	콩비지
				국내산 쇠고기	돼지고기	닭고기			
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우			배추	두부류	
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

일반조리	명태	고등어	가공품	육가공품 및 수산물 가공품
	러시아산	국산		가쓰오브시(다량어:인도네시아산), 참치(다랑어:원양산), 햄(돼지고기:국산) 베이컨(돼지고기:미국산), 후라이드치킨(닭:국산)

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.

당진시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

11월 유아반

2026년 11월 금천어린이집
영양사 : 노희진

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3 생일식	4	5	6	7
오전간식	사과	요거트②	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	토마토+캐슈넛⑫	오곡미숫가루②⑤⑥
점심	수수밥 김칫국⑨ √쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 후라이드치킨⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨	√마파두부덮밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨ 과채주스	흑미밥 시래깃국⑤⑥ √돼지고기수육+상추쌈⑤⑩ ♣무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 동탯국⑤⑥ √치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	√하이라이스⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	구운달걀+우유①②	케이크+주스①②⑥	미니쌀국수	후리가케주먹밥+보리차⑤⑥	와플+우유①②⑥	쌀과즐+매실차
열량(kcal)/단백질(g)	502/26	666/17	606/25	576/25	694/32	528/17
	9	10[Na다운하루]	11	12	13	14
오전간식	키위	달걀채소죽①	콜리비스틱+저당요거트②	율무죽	단감+호두⑭	블루베리그릭요거트②
점심	수수밥 우거짓국⑤⑥ √닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숭늉 √돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	√쇠고기장조림버터볶음밥②⑤⑥⑯ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 배추김치/깍두기⑨ 배	흑미밥 수제빗국⑤⑥ √♣고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ √시금치나물⑤⑥ 구이김	곤드레나물밥 미소된장국⑤⑥ √쇠미찌표고버섯조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	카스테라+우유①②⑥	궁중떡볶이+보리차⑤⑥	감자범벅+우유①②⑤	백설기+매실차	토스트+보리차①②⑤⑥⑩
열량(kcal)/단백질(g)/나트륨(mg)	521/19	742/20/432	648/21	625/22	520/24	648/25
	16	17	18[국없는날]	19	20	21
오전간식	감귤	새우죽⑤⑥⑨	파프리카스틱+그릭요거트②	시래기죽⑤⑥	바나나+아몬드	망고쉐이크②
점심	수수밥 쑥갓국⑤⑥ √생선까스타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ √쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	√돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥⑩ 배추김치/깍두기⑨ 과채주스	흑미밥 미니우동⑤⑥ √참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 두부들깨탕⑤⑥ √닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 배추김치/깍두기/구이김⑨	√미트소스파케티②⑤⑥⑩⑫⑯ 크림스프+크루통①②⑥ 코울슬로①⑤ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	군밤+우유②	크루아상+우유①②⑥	카나페+매실차②⑥	♣배추전+보리차①⑤⑥	오곡시리얼+우유②⑤⑥	치즈구이+매실차②
열량(kcal)/단백질(g)	598/19	711/22	691/30	640/22	617/30	591/23
	23	24	25	26	27	28
오전간식	포도	연두부죽⑤	브로콜리샤회+저당요거트②	밤죽②	사과+브라질넛	키위케일주스
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 배추김치⑨	차조밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ √동태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	√크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치/깍두기⑨ 사과	흑미밥 콩가루배춧국⑤ √닭고기채소조림⑤⑥⑮ ♣굴드레싱샐러드 배추김치⑨	기장밥 사골곰탕⑯ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	파인애플볶음밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ √두부강정⑤⑥⑫ 구이김
오후간식	감자버터구이+우유②	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+보리차⑤⑥	약과+우유②⑤⑥	바람떡+매실차	또띠아피자+보리차②⑥⑫⑯
열량(kcal)/단백질(g)	543/22	658/25	561/20	604/25	530/26	645/24
	30					
오전간식	방울토마토⑫					
점심	수수밥 √육개장⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	단호박찜+우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	528/26					

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

[이 달의 제철 식재료]

♣ 무, 고등어, 배추, 굴

● 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

● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "√" 표시를 했습니다

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

쌀, 잡곡				일반조리			배추김치 및 겉절이 (국, 볶음, 김치류)		콩	
				국내산 쇠고기	돼지고기	닭고기				
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우			배추	고춧가루	두부류	콩비지
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

일반조리	명태	고등어	가공품	육가공품 및 수산물 가공품
	러시아산	국산		가쓰오브시(다량어:인도네시아산), 참치(다량어:원양산), 햄(돼지고기:국산) 베이컨(돼지고기:미국산), 후라이드치킨(닭:국산)

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.