당진시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

11월 죽형 (1~2세)

2026년 11월 필하우스 어린이집
영양사 : 노희진

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

제철트레이 Seasonal food

[이 달의 제철 식재료]
♣ 무, 고등어, 배추, 귤

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	감자죽	전복죽⑱	단호박죽	브로콜리스프②	흑임자죽
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ √쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김	백미밥 근대된장국⑤⑥ √간장찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤ 배깍두기⑨	√안매운마파두부덮밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨ 과채주스	백미밥 시래깃국⑤⑥ √돼지고기수육⑩ ♣무나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 동탯국⑤⑥ √치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 배깍두기⑨
오후간식	사과+구운달걀+차①	모닝빵+우유①②⑥	당근스틱+미니쌀국수+치즈②	후리가케주먹밥+차⑤⑥	토마토+와플+우유①②⑥⑫
열량(kcal)/단백질(g)	321/14	492/17	410/13	363/16	512/22
	9	10[Na다운하루]	11	12	13
오전간식	양배추죽	달걀채소죽①	우엉죽	율무죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 우거짓국⑤⑥ √닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 √돼지불고기⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨	√쇠고기장조림버터볶음밥②⑤⑥⑯ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 배추김치/깍두기⑨ 배	백미밥 수제빗국⑤⑥ √♣고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ √시금치나물⑤⑥ 구이김
오후간식	키위+찐고구마+차	카스테라+우유①②⑥	궁중어묵볶이+콜라비스틱+우유②⑤⑥⑯	감자범벅+우유①②⑤	단감+크리스피롤+차①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)/나트륨(mg)	365/12	482/13/281	410/14	406/14	352/16
	16	17	18[국없는날]	19	20
오전간식	치즈죽②⑤⑥	새우죽⑤⑥⑨	검은콩죽⑤	시래기죽⑤⑥	애호박죽
점심	백미밥/수수밥 쑥갓국⑤⑥ √생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥/차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ √쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 과채주스	백미밥/흑미밥 미니우동⑤⑥ √참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥/기장밥 두부들깨탕⑤⑥ √닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 구이김⑨
오후간식	감귤+군밤+차	크루아상+우유①②⑥	파프리카스틱+카나페+우유②⑥	♣배추전+차①⑤⑥	바나나+오곡시리얼+우유②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	427/12	462/14	492/20	416/15	417/19
	23	24	25	26	27
오전간식	당근죽	연두부죽⑤	참깨죽⑤⑥	밤죽②	비트죽⑤⑥
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 깍두기⑨	백미밥 안매운뼈없는감자탕⑤⑥⑩ √동태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	√크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨ 사과	백미밥 콩가루배춧국⑤ √닭고기채소조림⑤⑥⑮ ♣귤드레싱샐러드 깍두기⑨	백미밥 사골곰탕⑯ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	포도+감자버터구이+차②	롤케이크+우유①②⑥	브로콜리숙회+고구마김+우유②⑤⑥	약과+우유②⑤⑥	사과+물만두+차⑤⑥⑩
열량(kcal)/단백질(g)	379/13	417/17	467/15	392/16	393/19
	30				
오전간식	연근죽				
점심	백미밥 √안매운 육개장 ⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	방울토마토+단호박찜+차⑫				
열량(kcal)/단백질(g)	329/15				

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

● 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

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	산	산	산	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
	산	-	산	-	-	-	-	-	-	-	-	산	-	-	-		생선까스(명태: 산), 가쓰오부시(다랑어: 산) 참치(다랑어: 산), 햄(돼지고기: 산), 베이컨(돼지고기: 산)

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.