창진사 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

11월 일반형 (1~2세)

2026년 11월 국공립 우민늘사랑어린이집

영양사 : 노희진

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

제철트레이 Seasonal food

[이 달의 제철 식재료]

♣ 무, 고등어, 배추, 귤

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	사과	전복죽⑱	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	토마토+핑거스틱①②⑥⑫
점심	수수밥 안매운김칫국⑨ √쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김	차조밥 근대된장국⑤⑥ √간장찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	√안매운마파두부덮밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 과채주스	흑미밥 시래깃국⑤⑥ √돼지고기수육⑩ ♣무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 동탯국⑤⑥ √치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨
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	수수밥 우거짓국⑤⑥ √닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숭늉 √돼지불고기⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	√쇠고기장조림버터볶음밥②⑤⑥⑯ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 배	흑미밥 수제빗국⑤⑥ √♣고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ √시금치나물⑤⑥ 구이김
오후간식	찐고구마+우유②	카스테라+우유①②⑥	궁중어묵볶이+차⑤⑥	감자범벅+우유①②⑤	크리스피롤+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+고로케①⑤⑥
점심	수수밥 쑥갓국⑤⑥ √생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ √쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	√돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 과채주스	흑미밥 미니우동⑤⑥ √참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부들깨탕⑤⑥ √닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 배추김치⑨
오후간식	군밤+우유②	크루아상+우유①②⑥	카나페+차②⑥	♣배추전+차①⑤⑥	오곡시리얼+우유②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	388/12	462/14	449/20	416/15	497/21
	23	24	25	26	27
오전간식	포도	연두부죽⑤	브로콜리숙회+저당요거트②	밤죽②	두유+사과⑤
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 배추김치⑨	차조밥 안매운뼈없는감자탕⑤⑥⑩ √동태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	√크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨ 사과	흑미밥 콩가루배춧국⑤ √닭고기채소조림⑤⑥⑮ ♣귤드레싱샐러드 배추김치⑨	기장밥 사골곰탕⑯ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자버터구이+우유②	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+차⑤⑥	약과+우유②⑤⑥	물만두+차⑤⑥⑩
열량(kcal)/단백질(g)	353/14	428/16	364/13	393/16	364/19
	30 생일식				
오전간식	전복죽⑱				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨				
오후간식	케이크+주스①②⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	775/20				

● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 어린이집 사정에 의해 대체식단으로 변경될 수 있습니다.

● 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	-	-	-	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	-	국내산	-	-	-	-	-	-	-	-	국내산	-	-	-		생선까스(명태: 러시아산), 가쓰오부시(다랑어: 원양산) 햄(돼지고기: 국내산), 베이컨(돼지고기: 외국산) 참치(다랑어: 원양산)

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 일반형 (3~5세)

2026년 11월 국공립 우민늘사랑어린이집
영양사 : 노희진

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

제철트레이 Seasonal food

[이 달의 제철 식재료]
♣ 무, 고등어, 배추, 귤

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	사과	전복죽⑱	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	토마토+캐슈넛♥⑫
점심	수수밥 김칫국⑨ √쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ √간장찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	√마파두부덮밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과채주스	흑미밥 시래깃국⑤⑥ √돼지고기수육+상추쌈⑤⑩ ♣무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 동탯국⑤⑥ √치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨
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	수수밥 우거짓국⑤⑥ √닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숭늉 √돼지불고기⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	√쇠고기장조림버터볶음밥②⑤⑥⑱ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 배	흑미밥 수제빗국⑤⑥ √♣고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ √시금치나물⑤⑥ 구이김
오후간식	찐고구마+우유②	카스테라+우유①②⑥	궁중떡볶이+차⑤⑥	감자범벅+우유①②⑤	크리스피롤+차①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)/나트륨(mg)	521/19	742/20/432	648/21	625/22	479/23
	16	17	18[국없는날]	19	20
오전간식	감귤	새우죽⑤⑥⑨	파프리카스틱+그릭요거트②	시래기죽⑤⑥	바나나+아몬드♥
점심	수수밥 쑥갓국⑤⑥ √생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ √쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	√돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 과채주스	흑미밥 미니우동⑤⑥ √참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부들깨탕⑤⑥ √닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 배추김치⑨
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
오전간식	포도	연두부죽⑤	브로콜리숙회+저당요거트②	밤죽②	사과+브라질넛♥
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 배추김치⑨	차조밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ √동태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	√크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨ 사과	흑미밥 콩가루배춧국⑤ √닭고기채소조림⑤⑥⑮ ♣귤드레싱샐러드 배추김치⑨	기장밥 사골곰탕⑯ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자버터구이+우유②	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+차⑤⑥	약과+우유②⑤⑥	물만두+차⑤⑥⑩
열량(kcal)/단백질(g)	543/22	658/25	561/20	604/25	527/27
	30 생일식				
오전간식	전복죽⑱				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨				
오후간식	케이크+주스①②⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	775/20				

● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 어린이집 사정에 의해 대체식단으로 변경될 수 있습니다.

● 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	-	-	-	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	-	국내산	-	-	-	-	-	-	-	-	국내산	-	-	-		생선까스(명태: 러시아산), 가쓰오부시(다랑어: 원양산) 참치(다랑어 원양산) 햄(돼지고기 국내산) 베이컨(돼지고기 외국산)

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.

창원시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

11월
시간연장형 (1-2세)

2026년 11월 국공립 우미늘사랑어린이집
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

● 식자재 수급 불가 시 : 같은 식품군 내 같은 조리법으로 변경하여 사용가능합니다
[🐣] : 영아전용메뉴

구 분	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 달걀팟국① 새우채소조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 육전①⑤⑯ 사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	전복버터볶음밥②⑤⑥⑱ 순두부백탕①⑤ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기오이볶음⑤⑩ 당근나물 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨
열량(K)/단백질(g)	244/11	385/7	244/15	238/10	235/12
날 짜	9	10	11	12	13
저녁	백미밥 근대맑은국 쇠불고기⑤⑥⑯ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기덮밥⑤⑥⑩ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고등어시래깃국⑤⑥⑦ 두부조림⑤⑥ 파프리카배무침 배추김치⑨	🐣 간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 🐣 안매운김칫국⑨ 우엉떡조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 구이김	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육목살찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
열량(K)/단백질(g)	287/8	251/9	245/11	157/8	258/8
날 짜	16	17	18	19	20
저녁	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 새우살강정⑤⑥⑨⑫ 피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치양배추전①⑤⑥ 치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 들깨칼국수⑥ 스크램블에그①⑤⑩ 배추김치⑨
열량(K)/단백질(g)	267/14	235/10	239/8	262/13	264/11
날 짜	23	24	25	26	27
저녁	동태살덮밥⑤⑥ 가쓰오부시장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부게살국①⑤⑥⑧ 돼지고기완자조림①⑤⑥⑩ 김새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 숙주된장국⑤⑥ 비트무생채 배추김치⑨	백미밥 두부젓국⑤⑨ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 호박나물⑨ 배추김치⑨
열량(K)/단백질(g)	235/10	274/10	278/16	245/11	277/12
날 짜	30				
저녁	백미밥 토마토달걀탕①⑫ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 연근유자청무침 배추김치⑨				
열량(K)/단백질(g)	245/7				

● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 어린이집 사정에 의해 대체식단으로 변경될 수 있습니다.

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	-	-

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

*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.