당진시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

11월 일반형 (1~2세)

2026년 11월 신성 나비랑 어린이집
영양사 : 노희진

(알간식) : 자연식 : 1세은든 : 어린이기호식품 품질인증 √ : 어린이 선호식품 재질특례이

| 이 달의 제철 식재료 |
♣ 무, 고등어, 배추, 굴

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6 생일축하
오전간식	사과	참치죽⑨	찹곤스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	요거트②
점심	수수밥 안매운김칫국② √돈육채소볶음①⑤⑥ 햇잎나물①⑥ 구이김	차조밥 곤대된장국①⑤ √간장찜닭①⑤⑥ 파프리카나물①⑥ 배추김치②	흑미밥 시래깃국①⑥ 오이나물①⑥ 배추김치① 과채주스	√돼지고기수육⑨ ♣무나물①⑥ 배추김치②	백미밥 쇠고기미역국①②⑤ 한식잡채①⑤⑥ 과일샐러드①②③ 배추김치②
오후간식	구운달걀+우유①②	모닝빵+우유①②⑥	미니발국수	포리가케주먹밥+차①⑥	롤케이크+주스①②⑥
열량/나트륨/당류	316/15	492/17	377/16	382/16	433/11
	9	10(No)다운하루)	11	12	13
오전간식	키위	닭갈채소죽①	롤리비스틱+저당요거트②	오트밀죽	두유+단감⑨
점심	수수밥 우거짓국①⑥ √닭살데리야끼볶음①②⑥ 도토리묵무침①⑥ 배추김치⑥	차조밥 유부 √돼지불고기①②⑨ 곤채나물①⑥ 배추김치⑥	√쇠고기장조림버섯볶음①②⑥ 애호박젓국①⑥ 가지찜수①②⑥ 배추김치⑥ 배	흑미밥 수제맛국①⑥ 고등어조림①②⑦ 청경채나물①⑥ 배추김치⑥	기장밥 안매운돈육김치찌개①②⑤⑥ 돌기름두부구이① √사골치나물①⑥ 구이김
오후간식	핀고구마+우유①	카스테라+우유①②⑥	궁중어묵볶이+차①⑥	감자범벅+우유①②①	크로스피플+차①②①⑥
열량/나트륨/당류	339/13	482/13/281	421/14	406/14	328/17
	16	17	18(휴업없는날)	19	20
오전간식	감귤	새우죽①②⑥	파프리카스틱+그릭요거트③	시래기죽①⑥	바나나+그포저①②⑥
점심	수수밥 육갓국①⑥ √생선까스+타르타르소스①②⑤ 우엉조림①⑥ 배추김치①	차조밥 멸갈이된장국①⑥ √쇠고기찹스테이크①②⑤⑥ 감자채볶음① 배추김치②	√돈육버섯알밥①②⑤ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①②⑤⑥ 배추김치② 과채주스	흑미밥 미니우동①② √참치채소볶음③ 메추리알조림①②⑤ 배추김치②	기장밥 두부들깨탕①⑤ √닭살굴소스볶음①②⑤⑥ 상추무침 구이김①
오후간식	군밤+우유①	크루아상+우유①②⑥	카나페+차②⑥	♣배추전+차①②⑥	오곡시리얼+우유①②⑥
열량/나트륨/당류	388/12	462/14	449/20	416/15	497/21
	23	24	25	26	27
오전간식	포도	연두부죽①	브로콜리야회+저당요거트②	방죽②	두유+사과⑨
점심	수수밥 아욱된장국①② √돈육간장볶음고기①⑤ 부추나물 배추김치⑥	차조밥 안매운쇠고기무①②⑥ √동태살전①②⑤ 취나물볶음①⑥ 배추김치②	√크림리조또②③⑥ 가쓰오부시장국①② 달걀찜① 배추김치⑥ 사과	흑미밥 콩거루배추국① √닭고기채소조림①②⑥ ♣골드리싱샐러드 배추김치②	기장밥 사골곰탕⑤ 새우살채소조림①②⑤ 숙주나물①⑥ 배추김치⑤
오후간식	감자버터구이+우유①	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+차①⑥	약과+우유②⑤⑥	롤만두+차①②⑥
열량/나트륨/당류	353/14	428/16	384/13	393/16	364/19
	30				
오전간식	방울토마토⑨				
점심	수수밥 √안매운육개장①②⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음①⑥ 배추김치⑥				
오후간식	단호박찜+우유②				
열량/나트륨/당류	314/16				

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

● 11월 제철 식품
• 채소 : 배추, 무, 시금치, 연근, 우엉 등
• 과일 : 사과, 감귤, 단감, 배, 키위 등
• 수산 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 공치, 전복, 대하, 광어 등

● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "√" 표시를 했습니다

원산지	쌀, 잡곡			국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치류				콩		
	밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젖소				배추	열무	총동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		산	산	산	국내산	국내산	-		국내산	국내산	-	-

원산지	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어(가리비)	전복	명게	방어	부세
원양산	러시아		국내산											
연근해산	아산		산											

가공품 : 육가공품 및 수산물 가공품
살균제(스멀텐, 러시아산, 가쓰오부시(다랑어, 강도네시아산, 참치(황다랑어) 캘로산), 국내산 베이컨(미국), 국내산 베이컨(미국), 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
*아황산류는 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 신성 나비랑 어린이집
영양사 : 노희진

(알간식) : 자연식 : 1세은든 : 어린이기호식품 품질인증 √ : 어린이 선호식품 재질특례이

| 이 달의 제철 식재료 |
♣ 무, 고등어, 배추, 굴

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6 생일축하
오전간식	사과	참치죽⑨	찹곤스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	요거트②
점심	수수밥 안매운김칫국② √돈육채소볶음①⑤⑥ 햇잎나물①⑥ 구이김	차조밥 곤대된장국①⑤ √간장찜닭①⑤⑥ 파프리카나물①⑥ 배추김치②	√마파두부덮밥①⑤⑨ 콩나물국① 오이나물①⑥ 배추김치② 과채주스	√돼지고기수육①⑨ ♣무나물①⑥ 배추김치②	백미밥 쇠고기미역국①②⑤ 한식잡채①⑤⑥ 과일샐러드①②③ 배추김치②
오후간식	구운달걀+우유①②	모닝빵+우유①②⑥	미니발국수	포리가케주먹밥+차①⑥	롤케이크+주스①②⑥
열량/나트륨/당류	502/26	758/26	606/25	576/25	666/17
	9	10(No)다운하루)	11	12	13
오전간식	키위	닭갈채소죽①	롤리비스틱+저당요거트②	오트밀죽	단감+호두♥⑨
점심	수수밥 우거짓국①⑥ √닭살데리야끼볶음①②⑥ 도토리묵무침①⑥ 배추김치⑥	차조밥 유부 √돼지불고기①②⑨ 곤채나물①⑥ 배추김치⑥	√쇠고기장조림버섯볶음①②⑥ 애호박젓국①⑥ 가지찜수①②⑥ 배추김치⑥ 배	흑미밥 수제맛국①⑥ 고등어조림①②⑦ 청경채나물①⑥ 배추김치⑥	기장밥 안매운돈육김치찌개①②⑤⑥ 돌기름두부구이① √사골치나물①⑥ 구이김
오후간식	핀고구마+우유①	카스테라+우유①②⑥	궁중어묵볶이+차①⑥	감자범벅+우유①②①	떡설기+차
열량/나트륨/당류	521/19	742/20/432	648/21	625/22	520/24
	16	17	18(휴업없는날)	19	20
오전간식	감귤	새우죽①②⑥	파프리카스틱+그릭요거트③	시래기죽①⑥	바나나+아몬드♥
점심	수수밥 육갓국①⑥ √생선까스+타르타르소스①②⑤ 우엉조림①⑥ 배추김치①	차조밥 멸갈이된장국①⑥ √쇠고기찹스테이크①②⑤⑥ 감자채볶음① 배추김치②	√돈육버섯알밥①②⑤ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①②⑤⑥ 배추김치② 과채주스	흑미밥 미니우동①② √참치채소볶음③ 메추리알조림①②⑤ 배추김치②	기장밥 두부들깨탕①⑤ √닭살굴소스볶음①②⑤⑥ 상추무침 구이김①
오후간식	군밤+우유①	크루아상+우유①②⑥	카나페+차②⑥	♣배추전+차①②⑥	오곡시리얼+우유①②⑥
열량/나트륨/당류	598/19	711/22	691/30	640/22	617/30
	23	24	25	26	27
오전간식	포도	연두부죽①	브로콜리야회+저당요거트②	방죽②	사과+파인♥
점심	수수밥 아욱된장국①② √돈육간장볶음고기①⑤ 부추나물 배추김치⑥	차조밥 삐없는감자탕①②⑨ √동태살전①②⑤ 취나물볶음①⑥ 배추김치②	√크림리조또②③⑥ 가쓰오부시장국①② 달걀찜① 배추김치⑥ 사과	흑미밥 콩거루배추국① √닭고기채소조림①②⑥ ♣골드리싱샐러드 배추김치②	기장밥 사골곰탕⑤ 새우살채소조림①②⑤ 숙주나물①⑥ 배추김치⑤
오후간식	감자버터구이+우유①	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+차①⑥	약과+우유②⑤⑥	바람떡+차
열량/나트륨/당류	543/22	658/25	561/20	604/25	530/26
	30				
오전간식	방울토마토⑨				
점심	수수밥 √육개장①②⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음①⑥ 배추김치⑥				
오후간식	단호박찜+우유②				
열량/나트륨/당류	528/26				

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

● 11월 제철 식품
• 채소 : 배추, 무, 시금치, 연근, 우엉 등
• 과일 : 사과, 감귤, 단감, 배, 키위 등
• 수산 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 공치, 전복, 대하, 광어 등

● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "√" 표시를 했습니다

원산지	쌀, 잡곡			국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치류				콩		
	밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젖소				배추	열무	총동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		산	산	산	국내산	국내산	-		국내산	국내산	-	-

원산지	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어(가리비)	전복	명게	방어	부세
원양산	러시아		국내산											
연근해산	아산		산											

가공품 : 육가공품 및 수산물 가공품
살균제(스멀텐, 러시아산, 가쓰오부시(다랑어, 강도네시아산, 참치(황다랑어) 캘로산), 국내산 베이컨(미국), 국내산 베이컨(미국), 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
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.