발행일 : 26. 10. 16.(금)
감수일 : 26. 10. 21.(수)

식품의약품안전처 전라남도 화순군 동신대학교 화순군 어린이·사회복지급식관리지원센터

화순나라어린이집

11월 식단표 (1~2세 죽간식형)

3~5세 식단과 구분 메뉴 표시

영양사 : 화순군 어린이·사회복지급식관리지원센터 윤아현, 강인선, 이지은
감수 영양사 : 강인선

일자	2[월]	3[화] 저당데이	4[수]	5[목]	6[금] 절기데이	7[토]
오전간식	브로콜리죽	닭가슴살무죽⑮	소고기양파죽⑯	감자죽	느타리버섯죽	귤, 영양누룽지
점심	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자양팟국 과일양념돈육불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 해물완자전⑤⑨⑰ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 깍두기⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 비트동치미	
오후간식	찐고구마, 우유②	사과, 김가루주먹밥⑤⑥, 우유②	단감, 떠먹는요구르트②	바나나, 우유②	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	430/14	437/15	422/16	434/16	440/18	95/1
일자	9[월]	10[화] 도레미데이	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	두부양파죽⑤	달걀채소죽①	시금치죽	닭가슴살파프리카죽⑮	애호박죽	사과, 영양누룽지
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부참치조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	애호박수제비⑥ 잡곡밥1/2 미니돈가스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	샤인머스켓, 시리얼⑤⑥, 우유②	당근핫케이크①②⑤⑥, 액상요구르트②	토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②	오이스틱, 잔멸치주먹밥⑤, 우유②	귤, 찐만두⑤⑥⑩, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	440/14	440/15	426/17	437/15	421/18	105/1
일자	16[월]	17[화]	18[수] 도레미데이	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	소고기숙주죽⑯	새송이버섯죽	두부파프리카죽⑤	영양누룽지	달걀치즈죽①②	샤인머스켓, 영양누룽지
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 동태국⑤⑥ 당근달걀찜① 병아리콩조림⑤⑥ 배추김치⑨	해물자장밥⑤⑥⑨⑰ 두부찌개⑤ 봄동시저샐러드①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 북어미역국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	새우튀김①⑤⑥⑨, 우유②	찐고구마, 우유②	바나나, 우유②	롤빵①②⑤⑥, 액상요구르트②	단감, 쌀과자⑤⑥, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	431/18	401/16	425/16	440/17	440/15	104/1
일자	23[월]	24[화]	25[수]도레미데이	26[목] ♡생일식단♡	27[금] 저염데이	28[토]
오전간식	참치채소죽	두부감자죽⑤	흑임자죽	달걀청경채죽①	새우살채소죽⑨	단감, 영양누룽지
점심	잡곡밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 세발나물달걀말이①⑤ 건파래자반 깍두기⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 삼치엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 참치주먹밥⑤ 파송송달걀국① 당근라페 배추김치⑨	잡곡밥 고운들깨미역국⑤⑥ 수제닭강정①⑤⑥⑫⑮ 게살양상추샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨/케이크①②⑥	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑯ 바지락맑은국⑱ 시금치두부무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	배, 잔멸치주먹밥⑤, 우유②	귤, 쌀과자⑤⑥, 우유②	바나나, 잼모닝빵①②⑤⑥, 우유②	옥수수기정떡, 액상요구르트②	부추전⑤⑥, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	416/15	427/16	428/13	440/12	440/20	99/1
일자	30[월]					
오전간식	김가루찹쌀죽					
점심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	바나나, 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	417/17					

저염데이
저당데이
도레미데이
절기데이

♬도레미 식단♬



[이달의 식재료: 당근]
도: 당근핫케이크
레: 당근달걀찜
미: 당근라페

원산지표시	쌀			배추김치		콩			소고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추(얼갈이,봄동)	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수가산공물품			수산물			육가공품	
해물완자(해물:오징어)	원양산	게살(연육) 외국산	고등어	국내산	해물자장밥(해물:오징어) 원양산	돈가스(돼지고기)	국내산
		어묵(연육) 외국산	오징어	국내산		미트볼(돼지고기)	국내산
참치(가다랑어)	원양산		동태	산		베이컨(돼지고기)	국내산

* 식재료 수급사정에 따라 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
* 3-5세 영양섭취 기준 : 1,400 (kcal/일)
탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 15-30%

* 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.
①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 26. 10. 16.(금)
감수일 : 26. 11. 3.(화)

식품의약품안전처 전라남도 화순군 동신대학교 화순군 어린이사회복지급식관리지원센터

화순나라어린이집

11월 식단표 (1~2세 석식형)

3~5세 식단과 구분 메뉴 표시

영양사 : 화순군 어린이사회복지급식관리지원센터 윤아현, 강인선, 이지은
감수 영양사 : 강인선

일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
저녁					
에너지(kcal)/단백질(g)					
일자	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
저녁					
에너지(kcal)/단백질(g)					
일자	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
저녁					백미밥 파송송달걀국① 돈육카레볶음⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 깍두기⑨/사과
에너지(kcal)/단백질(g)					269/9
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
저녁					
에너지(kcal)/단백질(g)					
일자	30[월]				
저녁					
에너지(kcal)/단백질(g)					

원산지표시	쌀			배추김치		콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추(얼갈이,봄동)	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	(한우,육우,젖소)			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
수가공품				수산물				육가공품				

* 식재료 수급사정에 따라 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
* 1-2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일)
탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 20-35%

*** 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.**
①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 26. 10. 16.(금)
감수일 : 26. 10. 21.(수)

식품의약품안전처 전라남도 화순군 동신대학교

화순나라어린이집

11월 식단표 (3~5세 죽간식형)

영양사 : 화순군 어린이·사회복지급식관리지원센터 윤아현, 강인선, 이지은
감수 영양사 : 강인선

일자	2[월]	3[화] 저당데이	4[수]	5[목]	6[금] 절기데이	7[토]
오전간식	브로콜리죽	닭가슴살무죽⑮	소고기양파죽⑯	감자죽	느타리버섯죽	귤, 영양누룽지
점심	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자양팟국 과일양념돈육불고기 ⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 해물완자전⑤⑨⑰ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 깍두기⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 비트동치미	
오후간식	찐고구마, 우유②	사과, 김가루주먹밥⑤⑥, 우유②	단감, 떠먹는요구르트②	바나나, 우유②	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	662/22	672/23	649/25	668/26	680/27	147/2
일자	9[월]	10[화] 도레미데이	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	두부양파죽⑤	달걀채소죽①	시금치죽	닭가슴살파프리카죽⑮	애호박죽	사과, 영양누룽지
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부참치조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	애호박수제비⑥ 잡곡밥1/2 미니돈가스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근아몬드조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	샤인머스켓, 시리얼⑤⑥, 우유②	당근핫케이크①②⑤⑥, 액상요구르트②	토마토스파게티①②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②	오이스틱, 잔멸치주먹밥⑤, 우유②	귤, 찐만두⑤⑥⑩, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	680/22	680/24	655/26	672/24	649/28	161/2
일자	16[월]	17[화]	18[수] 도레미데이	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	소고기숙주죽⑯	새송이버섯죽	두부파프리카죽⑤	영양누룽지	달걀치즈죽①②	샤인머스켓, 영양누룽지
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 동태국⑤⑥ 당근달걀찜① 땅콩우엉조림④⑤⑥ 배추김치⑨	해물자장밥⑤⑥⑨⑰ 두부찌개⑤ 봄동시저샐러드①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 북어미역국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	새우튀김①⑤⑥⑨, 우유②	찐고구마, 우유②	바나나, 우유②	롤빵①②⑤⑥, 액상요구르트②	단감, 쌀과자⑤⑥, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	663/28	617/25	678/26	680/27	680/24	161/2
일자	23[월]	24[화]	25[수]도레미데이	26[목] ♡생일식단♡	27[금] 저염데이	28[토]
오전간식	참치채소죽	두부감자죽⑤	흑임자죽	달걀청경채죽①	새우살채소죽⑨	단감, 영양누룽지
점심	잡곡밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 세발나물달걀말이①⑤ 건파래자반 깍두기⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 삼치엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 참치주먹밥⑤ 파송송달걀국① 당근라페 배추김치⑨	잡곡밥 고운들깨미역국⑤⑥ 수제닭강정①⑤⑥⑫⑮ 게살양상추샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨/케이크①②⑥	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑯ 바지락맑은국⑱ 시금치두부무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	배, 잔멸치주먹밥⑤, 우유②	귤, 쌀과자⑤⑥, 우유②	바나나, 잼모닝빵①②⑤⑥, 우유②	옥수수기정떡, 액상요구르트②	부추전⑤⑥, 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	641/23	657/24	658/20	680/18	680/31	153/2
일자	30[월]					
오전간식	김가루찹쌀죽					
점심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	바나나, 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	642/26					

저염데이
저당데이
도레미데이
절기데이

♬도레미 식단♬

[이달의 식재료: 당근]
도: 당근핫케이크
레: 당근달걀찜
미: 당근라페

원산지표시	쌀			배추김치		콩			소고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추(얼갈이,봄동)	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수가공품	해물완자(해물:오징어)	원양산	게살(연육)	외국산	수산물 고등어	국내산	해물자장밥(해물:오징어)		원양산	육가공품 돈가스(돼지고기)		국내산
			어묵(연육)	외국산	오징어	국내산				미트볼(돼지고기)		국내산
	참치(가다랑어)	원양산			동태	산				베이컨(돼지고기)		국내산

* 식재료 수급사정에 따라 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
* 3-5세 영양섭취 기준 : 1,400 (kcal/일)
탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 15-30%

* 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.
①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 26. 10. 16.(금)
감수일 : 26. 11. 3.(화)

식품의약품안전처 전라남도 화순군 동신대학교 화순군 어린이·사회복지급식관리지원센터

화순나라어린이집

11월 식단표 (3~5세 석식형)

영양사 : 화순군 어린이·사회복지급식관리지원센터 윤아현, 강인선, 이지은
감수 영양사 : 강인선

일자	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
저녁					
에너지(kcal)/단백질(g)					
일자	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
저녁					
에너지(kcal)/단백질(g)					
일자	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
저녁					백미밥 파송송달걀국① 돈육카레볶음⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 깍두기⑨/사과
에너지(kcal)/단백질(g)					420/15
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
저녁					
에너지(kcal)/단백질(g)					
일자	30[월]				
저녁					
에너지(kcal)/단백질(g)					

원산지표시	쌀			배추김치		콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추(얼갈이,봄동)	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	(한우,육우,젖소)			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
수산물 가공품				수산물				육가공품				

* 식재료 수급사정에 따라 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
* 3-5세 영양섭취 기준 : 1,400 (kcal/일)
탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 15-30%

* 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.
①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.