아이사랑 어린이집

11월 식단표

유아(만1-2세/죽식)

동신대학교 식품영양학과와 함께하는
장흥군 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사: 정희주(퇴수), 이지수(직수)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)신메뉴	6(금)
오전간식	양배추당근죽	소고기채소죽⑯	흰살생선채소죽	연두부애호박죽⑤	팽이버섯채소죽
점 심	백미밥 김칫국⑨ 생선가스⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 갈비탕⑯ 시금치스크램블①⑤ 파프리카무생채 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	로제스파게티⑥⑫ 약간의 밥 단호박조림⑤⑥ 상추무침 배추김치⑨	잡곡밥 배추시래기국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/플레인요구르트②	새우채소전⑤⑥⑨	꿀호떡①②⑥/배	무산김한우표고주먹밥⑤⑥⑯/우유②	찐고구마/우유②
열량/단백질	423/13	442/19	439/15	427/14	397/17
일자/요일	9(월)저염데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)저당데이
오전간식	새우채소죽⑨	닭가슴살채소죽⑮	단호박연근죽	돈육배추죽⑩	느타리버섯청경채죽
점 심	수수밥 들깨순두부국⑤ 간장돼지주물럭⑤⑥⑩ (저염)연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 오이소박이⑤⑥ 백김치	현미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장두부조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑮ (저당)코다리엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/우유②	바나나/우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥/현미차	귤/플레인요구르트②	미니붕어빵①②⑥
열량/단백질	393/15	429/16	445/15	447/19	416/14
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	두부우엉죽⑤	새송이버섯채소죽	달걀채소죽①	감자애호박죽	동태살부추죽
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 시금치잡채⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 간장만두강정⑤⑥⑩⑫⑱ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 부추된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 동태맑은국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/식혜	찐고구마/둥굴레차	사과/우유②	배/우동⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②
열량/단백질	393/15	400/11	396/14	423/18	458/21
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	닭가슴살파프리카죽⑮	오징어채소죽⑰	달걀가지죽①	소고기깻잎죽⑯	들깨채소죽
점 심	수수밥 북엇국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑩ 들깨무나물 배추김치⑨	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ (수제)함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 깻잎겉절이⑤⑥ 백김치	브로콜리카레라이스⑤⑥⑩ 소고기장조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	호빵⑥/작두콩차	핫케이크①②⑤⑥/귤	연근새우전①⑤⑥⑨/우유②	딸기/마시는요구르트②
열량/단백질	423/17	399/16	433/16	416/21	398/17
일자/요일	30(월)				
오전간식	치즈고구마죽②				
점 심	현미밥 늙은호박된장국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	샤인머스캣/플레인요구르트②				
열량/단백질	414/16				

❑ 어린이 기호식품 품질인증 식품

- 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
- 과채주스는 당류가 첨가되지 않은 제품
- 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품

어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처

❑ 식단 감수 기간 : 식단발송일 ~ 10. 29.(목)

원산지 표시	쌀			콩			배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	산	국내산	산	산	국내산	국내산
	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	한우	육우	젖소				동태	오징어	홍합		
	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	산	산
	식육·수산물 가공품							
	생선가스	어묵	참치					
	동태살 러시아산	어육 수입산	참치 원양산					

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

※ 위 식단은 장흥군 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

11월 식단 안내문

○ 이달의 생일상

★생일상★
달걀가지죽①
수수밥 닭가슴살미역국 ⑤⑥⑮
떡갈비구이⑤⑥⑯
토마토부추겉절이⑫
배추김치⑨
케이크①②⑤⑥/ 우유②
676/29

❑ 11월 생일상 식단 안내
: 매월 1회 생일을 맞이한 아이들을 위해 특별한 생일상을 식단에 반영하고 있어요!
- 각 시설별로 생일상 식단 희망 일자(1일)를 선택하여 식단표에 반영하시면 됩니다.

○ 이달의 푸드브릿지

❑ 11~12월 푸드브릿지 메뉴 : 시금치
- 2개월에 1가지 재료를 선정하여 아이들의 선호도가 낮은 식품을 총 4단계로 노출하여 친해질 수 있도록 해요!

- **1단계** : 시금치스크램블
- **2단계** : 시금치잡채
- **3단계** : 시금치된장국
- **4단계** : 시금치무침

○ 이달의 신메뉴



❑ 11월 신메뉴(무산김, 한우, 표고버섯) 메뉴
: 무산김 품었흥! 한우표고주먹밥
매월 1회 장흥 특산물을 활용하여 개발한 신메뉴를 반영하고 있어요!

▶ 2026「맛을 장악했흥」신메뉴 공모전 장려상 수상작으로, 아이사랑어린이집 조리사님께서 수상하였습니다. 축하드립니다!
장흥 특산품인 '무산김'과 '한우', '표고버섯을 활용하여 고소한 풍미와 한입에 쏙 먹기 좋은 크기로 아이들의 편식을 예방할 수 있는 영양 만점 '무산김 품었흥! 한우표고주먹밥'!