

2026년 11월 식단표
(만 1~2세 죽식형)

명신 어린이집

영암군 어린이·사회복지급식관리지원센터

오소은 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	생일식단	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오 전 간 식	소고기죽⑤⑥⑯	감자죽	누룽지죽	애호박죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	누룽지죽
점 심	백미밥 오징어국⑤⑥⑰ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순한청국장⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 순살고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 소고기고구마조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨ 감자백김치⑤⑥⑨
오 후 간 식	배/우유②	찐고구마/둥글레차	케이크①②⑤⑥/우유②	꼬마김밥⑤⑥/둥굴레차	단감/치즈②	자른토마토⑫/과채주스
열량/단백질	406/18	399/18	397/16	408/16	391/15	391/12
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13일(금)	14(토)
오 전 간 식	김가루죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	누룽지죽
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥(오리엔탈드레싱) 잘게썬배추김치⑨	백미밥 채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 두부구이/간장⑤⑥ 사각어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥ 팽이버섯맛살무침①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑩ 해물완자조림⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 깻잎무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오 후 간 식	사과/플레인요구르트②	우유미숫가루②⑤	귤/보리차	미니우동⑤⑥	배/과채주스	밤식빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	401/19	398/17	419/16	405/15	408/15	393/19
일자/요일	16(월) 저염데이	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오 전 간 식	배추표고죽⑤⑥	옥수수죽⑤⑥	우엉죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	들깨무죽⑤⑥	누룽지죽
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ (저염)잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 파프리카채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 새콤단무지무침⑤⑥(고춧가루제외) 잘게썬배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤⑥⑩ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥(고춧가루제외) 잘게썬깍두기⑨
오 후 간 식	키위/치즈②	김가루주먹밥⑤⑥/매실차	바나나/플레인요구르트②	찐감자/과채주스	씨리얼⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/보리차
열량/단백질	399/15	396/14	420/11	399/14	408/17	402/21
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오 전 간 식	브로콜리죽⑤⑥	늙은호박죽	삼색채소죽⑤⑥	고구마죽	버섯양파죽⑤⑥	누룽지죽
점 심	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	게살볶음밥⑤⑥⑧ 우동국물⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 새우살케찹조림⑤⑥⑨⑫ 연근조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 김국⑤⑥ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 새콤소면무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오 후 간 식	배/호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단감/과채주스	크림스파게티②⑤⑥/둥굴레차	바나나/두유⑤	씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질	412/20	413/13	412/14	408/14	393/20	399/13
일자/요일	30(월) 저당데이					
오 전 간 식	시금치죽⑤⑥					
점 심	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ (저당)순한닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨					
오 후 간 식	사과/식혜					
열량/단백질	390/21					

11월의 제철음식

늙은호박, 당근, 무, 배추, 브로콜리, 연근, 우엉, 파, 귤, 배, 사과, 키위, 꽃게, 대구, 도미, 삼치, 오징어, 참치

알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지표시

쌀			콩		배추김치 (봄동, 백김치, 배추겉절이 포함)		소고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				육가공품/수산가공품							
오징어	전복	고등어	꽃게	너비아니	미트볼	어묵	해물완자	떡갈비	게살	훈제오리	생선까스
외국산	국내산	국내산/노르웨이	국내산	소고기(외국산) 돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	명태(외국산)	오징어(외국산)	소고기(외국산) 돼지고기(국내산)	꽃게(외국산)	오리고기(국내산)	명태(외국산)

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 가리비, 방어, 전복, 부세, 우렁쉥이(멍게)
※ 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<식단 안내문>

- 잡곡밥을 제공하실 때는 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양합니다.
- 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 잡곡량 5% 이내 사용하여 제공을 권장드립니다.

- 만3-5세의 경우 소화 및 저작능력을 고려하여 방울토마토, 포도, 견과류, 옥수수(쪄서 으깬형태 가능), 질긴육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 주꾸미·낙지볶음, 매운 양념의 메뉴, 질긴조개·해산물류, 떡류는 제공 시 주의해야 합니다.
  ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능합니다.
  ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단이 제공 가능합니다. **(단, 증빙서류 확인필요)**

- **16일**은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 **저염데이**로 지정하였습니다.
- **30일**은 당 섭취를 줄이기 위해 **저당데이**로 지정하였습니다.
- 동신대학교 내 어린이·사회복지급식관리지원센터 7개 센터가 공동으로 절기음식 메뉴를 공통 적용합니다.
  11월 절기음식은 **입동(감자백김치)** 입니다.

- 만 1-2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일)
- 만 3-5세 영양섭취 기준 : 1,400 (kcal/일)
- 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

원산지를 표시하실 때, 육가공품/수산가공품의 원산지가 원산지 표시와 일치하지 않는 경우가 있으니 한 번 더 확인해 주시기 바랍니다.
국내산 쇠고기의 경우 사용하는 **식육의 종류**를 함께 기입하여야 합니다.

예시) 국내산(한우) 국내산(육우) 국내산(젖소)

식품의약품안전처 식품등의 표시기준에 따라, **알레르기 유발 식품 표시사항 및 영양성분 정보를 꼭 식단표에 함께 게시**해 주세요.

식단은 각 기관의 사정에 따라 **식단 안내문의 대체식품군을 참고하여 변경**할 수 있습니다.

김치류는 **살짝 씻어 맵지 않게 잘게 잘라 배식**합니다.
영아의 음식은 **잘게 잘라 배식**합니다.

이 식단은 영암군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

식품의약품안전처 영암군 YEONGAM-GUN 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY 영암군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



2026년 11월 식단표
(만 3~5세 죽식형)

명신 어린이집

영암군 어린이·사회복지급식관리지원센터

오소은 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	생일식단	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오 전 간 식	소고기죽⑤⑥⑯	감자죽	누룽지죽	애호박죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	누룽지죽
점 심	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한청국장⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 순살고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 소고기고구마조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 감자백김치⑤⑥⑨
오 후 간 식	배/우유②	비빔국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	꼬마김밥⑤⑥/둥굴레차	단감/치즈②	자른토마토⑫/과채주스
열량/단백질	624/28	600/19	397/16	628/24	602/23	601/19
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13일(금)**	**14(토)**
오 전 간 식	김가루죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	누룽지죽
점 심	율무밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥(오리엔탈드레싱) 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	율무밥 애호박찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥ 팽이버섯맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 순한육개장⑤⑥⑩ 해물완자조림⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨
오 후 간 식	사과/플레인요구르트②	우유미숫가루②⑤	귤/보리차	미니우동⑤⑥	배/과채주스	밤식빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	617/29	613/27	645/25	623/23	628/22	605/29
일자/요일	**16(월) 저염데이**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오 전 간 식	배추표고죽⑤⑥	옥수수죽⑤⑥	우엉죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	들깨무죽⑤⑥	누룽지죽
점 심	수수밥 청경채맑은국⑤⑥ (저염)잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 파프리카채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 새콤단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 수제비국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한순두부찌개①⑤⑥⑩ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨
오 후 간 식	키위/치즈②	김가루주먹밥⑤⑥/매실차	바나나/플레인요구르트②	찐감자/과채주스	씨리얼⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/보리차
열량/단백질	614/23	663/22	646/17	614/21	629/27	619/32
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오 전 간 식	브로콜리죽⑤⑥	늙은호박죽	삼색채소죽⑤⑥	고구마죽	버섯양파죽⑤⑥	누룽지죽
점 심	수수밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥⑤⑥⑧ 우동국물⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑥ 깍두기⑨	율무밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 새우살케찹조림⑤⑥⑨⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김국⑤⑥ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 새콤소면무침⑤⑥ 깍두기⑨
오 후 간 식	배/호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단감/과채주스	크림스파게티②⑤⑥/둥굴레차	바나나/두유⑤	씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질	634/31	649/20	640/23	628/21	605/31	614/20
일자/요일	**30(월) 저당데이**					
오 전 간 식	시금치죽⑤⑥					
점 심	율무밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ (저당)순한닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오 후 간 식	사과/식혜					
열량/단백질	600/33					

11월의 제철음식

늙은호박, 당근, 무, 배추, 브로콜리, 연근, 우엉, 파, 귤, 배, 사과, 키위, 꽃게, 대구, 도미, 삼치, 오징어, 참치

알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지표시

쌀			콩		배추김치 (봄동, 백김치, 배추겉절이 포함)		소고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				육가공품/수산가공품							
오징어	전복	고등어	꽃게	너비아니	미트볼	어묵	해물완자	떡갈비	게살	훈제오리	생선까스
외국산	국내산	국내산	국내산	소고기 (외국산) 돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산) 닭고기 (국내산)	명태 (외국산)	오징어 (외국산)	소고기 (외국산)	꽃게 (외국산)	오리고기 (국내산)	명태 (외국산)

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 가리비, 방어, 전복, 부세, 우렁쉥이(멍게)

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.