♣21C를 이끌어가는 주인공들♣

2026년 천사나라 11월 식단표

(만 0~2세 죽식형)

영양사 : 영암군어린이급식관리지원센터 영양사 오소은

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오 전 간 식	들깨무죽⑤⑥	감자죽	우엉죽⑤⑥	표고버섯죽⑤⑥	소고기연근죽⑤⑥⑯
점 심	차조밥	백미밥	짜장라이스⑤⑥⑩	차조밥	기장밥
	얼갈이된장국⑤⑥	순한된장국⑤⑥	가쓰오장국⑤⑥	미소장국⑤⑥	오징어국⑤⑥⑰
	순한코다리조림⑤⑥	돈육간장불고기⑤⑥⑩	김말이튀김⑤⑥	어묵피망잡채⑤⑥	안매운닭살조림⑤⑥⑮
	송이나물무침⑤⑥	김자반⑤⑥	새콤단무지무침⑤⑥	새콤오이무침⑤⑥	양배추나물⑤⑥
	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨
오 후 간 식	잔치국수	귤/플레인요구르트②	바나나/우유②	순한떡볶이/이오②	사과/우유②
열 량/단백질	629/27	600/19	646/17	643/23	624/28
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13일(금)**
오 전 간 식	애호박죽⑤⑥	김가루죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	누룽지죽	부추죽⑤⑥
점 심	차조밥	율무밥	카레라이스⑤⑥⑩	백미밥	기장밥
	온도토리묵국⑤⑥⑨	무챗국⑤⑥	미소장국⑤⑥	황탯국⑤⑥	순한육개장⑤⑥⑩
	순살고등어조림⑤⑦	안매운제육볶음⑤⑥⑩	영양계란찜①⑤	미트볼조림①⑤⑥⑩⑫	잔멸치조림⑤⑥
	콩나물잔파무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	애호박나물⑤⑥	감자채나물⑤⑥
	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨
오 후 간 식	컵케익/우유②	사과/우유②	바나나/우유②	비빔국수⑤⑥	귤/플레인요구르트②
열 량/단백질	628/24	617/29	636/20	601/19	628/22
일자/요일	**16(월) 저염데이**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오 전 간 식	배추표고죽⑤⑥	옥수수죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	들깨무죽⑤⑥
점 심	수수밥	차조밥	채소볶음밥⑤⑥	율무밥	차조밥
	청경채맑은국⑤⑥	꽃게된장국⑤⑥⑧	미소장국⑤⑥	수제비국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥
	(저염)잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰	돈육갈비찜⑤⑥⑩	연두부/양념장⑤⑥	순살찜닭⑤⑥⑮	순살삼치조림⑤⑥
	파프리카채소무침⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	어묵조림⑤⑥	브로콜리무침⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥
	잘게썰은깍두기⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은깍두기⑨
오 후 간 식	바나나/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/ 매실차	삶은감자/이오②	귤/플레인요구르트	도너츠/우유②
열 량/단백질	614/23	663/22	645/25	614/21	629/27
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오 전 간 식	늙은호박죽	브로콜리죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥	고구마죽	버섯양파죽⑤⑥
점 심	기장밥	수수밥	야채비빔밥⑤⑥⑧	차조밥	율무밥
	안매운김칫국⑤⑥⑨	닭곰탕⑤⑥⑮	우동국물⑤⑥	두부된장국⑤⑥	뼈없는감자탕⑤⑥⑩
	떡갈비조림⑤⑥⑯	돈육양파볶음⑤⑥⑩	스크램블에그①②⑤	오리부추볶음⑤⑥	새우살케찹조림 ⑤⑥⑨⑫
	콩나물잔파무침⑤⑥	감자양파나물⑤⑥	배추나물⑤⑥	마카로니샐러드①⑥	연근조림⑤⑥
	잘게썰은깍두기⑨	잘게썬배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썬배추김치⑨
오 후 간 식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	배/호상요구르트②	단감/과채주스	크림스파게티②⑤⑥/ 둥굴레차	찐고구마/이오②
열 량/단백질	649/20	634/31	640/23		605/31
일자/요일	**30(월) 저당데이**				
오 전 간 식	시금치죽⑤⑥				
점 심	백미밥				
	팽이버섯맑은국⑤⑥				
	(저당)순한닭볶음탕 ⑤⑥⑮				
	잔멸치조림⑤⑥				
	잘게썬배추김치⑨				
오 후 간 식	사과/식혜				
열 량/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 (볶동, 백김치, 배추겉절이포함)		쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루				
국내산	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
수입산	국내산	국내산	국내산	소고기 (수입산)	돼지고기 (국내산)	명태 (러시아산)	오징어 (국내산)	소고기 (국내산)	꽃게 (국내산)	오리고기 (국내산)

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃 게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 기러비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

♣21C를 이끌어가는 주인공들♣

2026년 천사나라 11월 식단표

(만 3~5세 죽식형)

영양사 : 영암군어린이급식관리지원센터 영양사 오소은

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	들깨무죽⑤⑥	감자죽	우엉죽⑤⑥	표고버섯죽⑤⑥	소고기연근죽⑤⑥⑯
점심	차조밥	백미밥	짜장라이스⑤⑥⑩	차조밥	기장밥
	얼갈이된장국⑤⑥	순한된장국⑤⑥	가쓰오장국⑤⑥	미소장국⑤⑥	오징어국⑤⑥⑰
	순한코다리조림⑤⑥	돈육간장불고기⑤⑥⑩	김말이튀김⑤⑥	어묵피망잡채⑤⑥	안매운닭살조림⑤⑥⑮
	송이나물무침⑤⑥	김자반⑤⑥	새콤단무지무침⑤⑥	새콤오이무침⑤⑥	양배추나물⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨
오후간식	잔치국수	귤/플레인요구르트②	바나나/우유②	순한떡볶이/이오②	사과/우유②
열량/단백질	629/27	600/19	646/17	643/23	624/28
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13일(금)**
오전간식	애호박죽⑤⑥	김가루죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	누룽지죽	부추죽⑤⑥
점심	차조밥	율무밥	카레라이스⑤⑥⑩	백미밥	기장밥
	온도토리묵국⑤⑥⑨	무챗국⑤⑥	미소장국⑤⑥	황탯국⑤⑥	순한육개장⑤⑥⑩
	순살고등어조림⑤⑦	안매운제육볶음⑤⑥⑩	영양계란찜①⑤	미트볼조림①⑤⑥⑩⑫	잔멸치조림⑤⑥
	콩나물잔파무침⑤⑥	오이무침⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	깍두기⑨	감자채나물⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	컵케익/우유②	사과/우유②	바나나/우유②	비빔국수⑤⑥	귤/플레인요구르트②
열량/단백질	628/24	617/29	636/20	601/19	628/22
일자/요일	**16(월) 저염데이**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	배추표고죽⑤⑥	옥수수죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	들깨무죽⑤⑥
점심	수수밥	차조밥	채소볶음밥⑤⑥	율무밥	차조밥
	청경채맑은국⑤⑥	꽃게된장국⑤⑥⑧	미소장국⑤⑥	수제비국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥
	(저염)잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰	돈육갈비찜⑤⑥⑩	연두부/양념장⑤⑥	순살찜닭⑤⑥⑮	순살삼치조림⑤⑥
	파프리카채소무침⑤⑥	미역줄기볶음⑤⑥	어묵조림⑤⑥	브로콜리무침⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/ 매실차	삶은감자/이오②	귤/플레인요구르트	도너츠/우유②
열량/단백질	614/23	663/22	645/25	614/21	629/27
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	늙은호박죽	브로콜리죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥	고구마죽	버섯양파죽⑤⑥
점심	기장밥	수수밥	야채비빔밥⑤⑥⑧	차조밥	율무밥
	안매운김칫국⑤⑥⑨	닭곰탕⑤⑥⑮	우동국물⑤⑥	두부된장국⑤⑥	뼈없는감자탕⑤⑥⑩
	떡갈비조림⑤⑥⑯	돈육양파볶음⑤⑥⑩	스크램블에그①②⑤	오리부추볶음⑤⑥	새우살케찹조림 ⑤⑥⑨⑫
	콩나물잔파무침⑤⑥	감자양파나물⑤⑥	배추나물⑤⑥	마카로니샐러드①⑥	연근조림⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	배/호상요구르트②	단감/과채주스	크림스파게티②⑤⑥/ 둥굴레차	찐고구마/이오②
열량/단백질	649/20	634/31	640/23	628/21	605/31
일자/요일	**30(월) 저당데이**				
오전간식	시금치죽⑤⑥				
점심	백미밥				
	팽이버섯맑은국⑤⑥				
	(저당)순한닭볶음탕 ⑤⑥⑮				
	잔멸치조림⑤⑥				
	잘게썬배추김치⑨				
오후간식	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 (볶동, 백김치, 배추겉절이포함)		쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루				
국내산	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
수입산	국내산	수입산	국내산	소고기 (수입산)	돼지고기 (국내산)	명태 (러시아산)	오징어 (국내산)	소고기 (국내산)	꽃게 (국내산)	오리고기 (국내산)

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃 게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 기러비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

- 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.