공립아이린어린이집

2026년 11월 식단표
(만 1~2세 죽식형)

영암군 어린이·사회복지급식관리지원센터
오소은 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오 전 간 식	소고기죽⑤⑥⑯	감자죽	전복죽⑤⑥⑱	애호박죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	누룽지죽
점 심	백미밥 오징어국⑤⑥⑰ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순한청국장⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참치마요덮밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥ 사과치커리무침⑤⑥ (고춧가루제외) 잘게썬배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 순살고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨ 감자백김치⑤⑥⑨
오 후 간 식	키위/우유②	비빔국수⑤⑥	찐단호박/ 액상요구르트②	꼬마김밥⑤⑥/둥굴레차	단감/치즈②	자른토마토⑫/과채주스
열량/단백질	406/18	399/18	415/18	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 폭찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 잘게썬배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 두부구이/간장⑤⑥ 사각어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박찌개⑤⑥ 닭주물럭⑤⑥ 팽이버섯맛살무침 ①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑩ 해물완자조림⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 깻잎무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오 후 간 식	사과/ 호상요구르트②	밤식빵①②⑤⑥/ 우유②	귤/보리차	삶은계란①/식혜	배/과채주스	우유미숫가루②⑤
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	표고버섯죽⑤⑥	옥수수죽⑤⑥	연근죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	들깨무죽⑤⑥	누룽지죽
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ (저염)잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 파프리카채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 새콤단무지무침⑤⑥ (고춧가루제외) 잘게썬배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤⑥⑩ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥ (고춧가루제외) 잘게썬깍두기⑨
오 후 간 식	키위/치즈②	김가루주먹밥⑤⑥/ 매실차	바나나/ 짜먹는요구르트②	씨리얼⑤⑥/우유②	찐고구마/과채주스	물만두⑤⑥⑩/보리차
열량/단백질	399/15	396/14	420/11	399/13	408/17	402/21
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오 전 간 식	브로콜리죽⑤⑥	단호박죽	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 새우살케찹조림 ⑤⑥⑨⑫ 연근조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 김국⑤⑥ 소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑭ 새콤소면무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오 후 간 식	배/액상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	단감/과채주스	크림스파게티②⑤⑥/ 둥굴레차	찐감자/두유⑤	찐밤/우유②
열량/단백질	412/20	413/13	412/14	408/14	393/20	399/14
일자/요일	30(월) 저당데이					
오 전 간 식	시금치죽⑤⑥					
점 심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ (저당)순한닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨					
오 후 간 식	사과/치즈②					
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, 배추절절이 포함)		소고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우:국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				육가공품/수산가공품							
오징어	전복	고등어		너비아니	미트볼	떡갈비	해물완자	훈제오리			
국내산	국내산	노르웨이		돼지고기 (미국,스페인, 덴마크산)	돼지고기 (국내산)	소고기 (미국,국내산)	오징어 (페루산)	오리고기 (국내산)			

※ 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.