11월 식단표 (만 1~2세/ 표준형)

자광어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2026.10.15.
※ 이 식단은 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

<<<< 안내 사항 >>>>

☺ 만 1~2세 영양섭취 기준: 900 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 20-35%
☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 절기메뉴(★), ☺ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 제품 우선 사용

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 절기음식의 날
오전간식	새우살죽⑨	단호박스프②	김치콩나물죽⑤⑥⑨	소고기죽⑯	브로콜리죽⑤⑥
점심	백미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑩ 상추/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 미나리숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ ★비트동치미
오후간식	방울토마토⑫/호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/배	귤/호상요구르트②	미니붕어빵①②⑥/우유②
열량/단백질	420/20.3	429.2/15.5	428.7/15.8	429.5/19.6	426.7/14.3
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 저염데이	12(목)	13(금)
오전간식	달걀죽①	찹쌀가지죽	잔멸치죽	팽이버섯죽	
점심	백미밥 단호박수제비국⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 볼어묵국⑤⑥⑧ 돈육버섯탕수육/소스①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ ▼배추된장국⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	견 학
오후간식	바나나/치즈②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유미숫가루②⑤	찐고구마/우유②	사과/우유②	
열량/단백질	422/18.6	424.5/14.4	423.5/19.8	425.4/17.2	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	달걀김죽①	삼색채소죽⑤⑥	팽이버섯죽	애호박죽⑤⑥	소고기당근죽⑯
점심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 단호박두부전①⑤ 된장배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 실파장국⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추토마토샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 황태채국①⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	꼬마주먹밥②⑤⑨/방울토마토⑫	찐감자/호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	바나나/사과주스
열량/단백질	423.1/19.2	421.6/12.8	429.8/18.2	422.6/15.5	428.7/13.5
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수) 저당데이	26(목)	27(금)
오전간식	소고기스프②⑤⑯	소고기채소죽⑯	새우살죽⑨	영양닭죽⑮	고구마죽
점심	잡곡밥 순한부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 오믈렛①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 돈육김치찜⑤⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ ▼돈육사태찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	사과/호상요구르트②	고구마튀김⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/우유②	유부초밥⑤⑥/귤
열량/단백질	427.4/17.5	422.7/18.5	424.9/18.9	429.3/21.4	428.2/13.7
일자/요일	30(월)				
오전간식	버섯죽				
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	배/치즈②				
열량/단백질	425.1/14.5				

우리나라 절기음식 – 입동(立冬)

'겨울이 시작된다'는 의미의 24절기 중 열아홉번째인 **'입동(立冬)'** 에는 **[동치미]** 를 먹어요!
식단 안내문과 레시피를 확인해주세요!

☺ **알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.**

난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 게(8) 새우(9)
돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15)
소고기(16) 오징어(17) 조개류-굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19)
★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로
사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)

원산지표시

쌀 (흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)			콩			농산물/김치류			육가공품		수산물가공품	
밥	죽		두부			배추	고춧가루	얼갈이	햄	돈육/국내산	어묵	오징어/베트남
국내산	국내산		국내산			국내산	국내산	국내산	너비아니	돈우육/국내산	해물동그랑땡	오징어/베트남
소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			햇도그햄	계육/국내산	참치	다랑어/원양어산
죽용	국거리용	볶음용				오징어			돈가스	돈육/국내산		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산"이나 "국내산"으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃 게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀

11월 식단표 (만 3~5세/ 표준형)

자광어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026.10.15.

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

<<<< 안내 사항 >>>>

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

☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 절기메뉴(★), ☺ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 제품 우선 사용

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 절기음식의 날
오전간식	새우살죽⑨	단호박스프②	김치콩나물죽⑤⑥⑨	소고기죽⑯	브로콜리죽⑤⑥
점심	백미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑩ 상추/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 미나리숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ ★비트동치미
오후간식	방울토마토⑫/호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/배	귤/호상요구르트②	미니붕어빵①②⑥/우유②
열량/단백질	661.5/29.3	664.3/25.3	663.1/26.3	664.4/29.8	661.3/22
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 저염데이	12(목)	13(금)
오전간식	달걀죽①	찹쌀가지죽	잔멸치죽	팽이버섯죽	
점심	백미밥 단호박수제비국⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 볼어묵국⑤⑥⑧ 돈육버섯탕수육/소스①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ ▼배추된장국⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	견 학
오후간식	바나나/치즈②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유미숫가루②⑤	찐고구마/우유②	사과/우유②	
열량/단백질	663.9/28.8	668.3/24.7	669.1/29.6	664.8/25.9	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	달걀김죽①	삼색채소죽⑤⑥	팽이버섯죽	애호박죽⑤⑥	소고기당근죽⑯
점심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 단호박두부전①⑤ 된장배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 실파장국⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추토마토샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 황태채국①⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	꼬마주먹밥②⑤⑨/방울토마토⑫	찐감자/호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	바나나/사과주스
열량/단백질	667.3/29	662.4/24	662.9/29	664/26.4	669.9/23.2
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수) 저당데이	26(목)	27(금)
오전간식	소고기스프②⑤⑯	소고기채소죽⑯	새우살죽⑨	영양닭죽⑮	고구마죽
점심	잡곡밥 순한부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 오믈렛①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 돈육김치찜⑤⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ ▼돈육사태찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	사과/호상요구르트②	고구마튀김⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/우유②	유부초밥⑤⑥/귤
열량/단백질	663.1/28.7	667.4/28.3	662.1/27.8	665.2/33	666/22.9
일자/요일	30(월)	**우리나라 절기음식 – 입동(立冬)**	☺ **알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.**		
오전간식	버섯죽	'겨울이 시작된다'는 의미의 24절기 중 열아홉번째인 **'입동(立冬)'** 에는 **[동치미]** 를 먹어요! 식단 안내문과 레시피를 확인해주세요!	난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 게(8) 새우(9) 돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15) 소고기(16) 오징어(17) 조개류-굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19) ★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)		
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	배/치즈②				
열량/단백질	664.9/23.5				

원산지표시

쌀 (흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)			콩			농산물/김치류			육가공품		수산물가공품	
밥	죽		두부			배추	고춧가루	얼갈이	햄	돈육/국내산	어묵	오징어/베트남
국내산	국내산		국내산			국내산	국내산	국내산	너비아니	돈우육/국내산	해물동그랑땡	오징어/베트남
소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			핫도그햄	계육/국내산	참치	다랑어/원양어산
죽용	국거리용	볶음용				오징어			돈가스	돈육/국내산		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산"이나 "국내산"으로 표시한다.

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃 게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀