신안군 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 11월 식단표(1~2세-일반간식형)
## 신의어린이집용

발행일 : 2026.10.20
작성자 : 신수정

| 일자/요일 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 블루베리주스 | 자른샤인머스켓 | 검은콩두유⑤ | 액상요구르트② | 오렌지 |
| 점심 | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑮<br>친)청경채겉절이<br>잘게썬깍두기⑨ | <br>땅콩쿠키 만들기 체험 | 친)콩나물밥+양념장⑤⑥<br>친)순한애호박찌개⑤⑥⑨<br>순살닭봉구이⑤⑮<br>김구이<br>잘게썬배추김치⑨ | <br>도초 숲체험 | 현미밥<br>친)배추맑은국<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>브로콜리채소볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐빵⑤⑥<br>우유② | | 친)단호박찜 | | 슈크림빵①②⑥<br>우유② |
| 열량/단백질 | 402/17 | 452/16 | 396/15 | | 390/16 |
| 일자/요일 | 9일(월) | 10일(화)저염데이 | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) |
| 오전간식 | 바나나 | 파인애플 | 떠먹는요구르트② | 다진오징어죽⑰ | 단감 |
| 점심 | 잡곡밥<br>친)시래기된장국⑤⑥<br>잘게썬훈제오리구이<br>파프리카무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>목살찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>친)무초절임<br>잘게썬배추김치⑨ | <br>압해도 숲체험 | 기장밥<br>모둠어묵탕⑤⑥<br>친)토마토달걀볶음①⑫<br>친)양상추샐러드①⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 흑미밥<br>갈비탕⑯<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>친)연근곤약조림⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |
| 오후간식 | 약과①②⑤⑥<br>우유② | 채소주먹밥⑤<br>우유② | | 로제소스스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 후레쉬번①②⑥<br>우유② |
| 열량/단백질 | 381/14 | 427/15 | | 427/17 | 436/14 |
| 일자/요일 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
| 오전간식 | 새우살채소죽⑨ | 바나나 | 검은콩두유⑤ | 친)귤 | 키위 |
| 점심 | 잡곡밥<br>안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯<br>연두부+양념장⑤⑥<br>친)감자조림⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 현미밥<br>사골당면국⑯<br>수제동그랑땡①⑤⑥⑩<br>미역초무침<br>잘게썬깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>달걀국①<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>친)양상추샐러드①⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |  | 찹쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>친)돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩<br>친)오이무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |
| 오후간식 | 유부초밥⑤⑥<br>액상요구르트② | 자른수제치즈스틱①②⑤⑥ | 친)찐고구마<br>보리차 | 자른삶은달걀①<br>우유② | 단팥빵①②⑥<br>우유② |
| 열량/단백질 | 440/13 | 391/18 | 452/17 | 440/13 | 394/14 |
| 일자/요일 | 23일(월) | 24일(화)저당데이 | 25일(수) | 26일(목) | 27(금) |
| 오전간식 | 친)배 | 친)자른방울토마토⑫ | 떠먹는요구르트② | 브로콜리죽⑤⑥ | 친)사과 |
| 점심 | 기장밥<br>친)청경채맑은국<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>친)시금치나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 흑미밥<br>친)동태살무국⑤⑥<br>저당)자른달걀장조림①⑤⑥<br>친)고사리나물볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |  | 차조밥<br>안매운김칫국⑨<br>친)돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩<br>친)감자채볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | 현미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>코다리조림⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |
| 오후간식 | 자른약식⑤⑥<br>우유② | 소고기주먹밥⑤⑯<br>액상요구르트② | 친)단호박치즈구이②⑤ | 미니칼국수⑤⑥<br>슬라이스치즈② | 모닝빵①②⑤⑥<br>우유② |
| 열량/단백질 | 409/15 | 395/14 | 387/15 | 425/15 | 401/17 |
| 일자/요일 | 30일(월) | | | | |
| 오전간식 | 친)귤 | | | | |
| 점심 | 잡곡밥<br>친)들깨버섯국⑤⑥<br>고등어데리야끼구이⑤⑥⑦<br>참깨브로콜리무침<br>잘게썬배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 쌀시리얼<br>우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 387/15 | | | | |

※ 기상 상태나 선박, 선사의 사정으로 외부활동 취소 시
신의하나로마트 내 수급이 가능한 식재료를 이용하여 점심을 제공됩니다.
※ 해당 식단표는 식재료 수급 사정에 따라
변경될 수 있음을 안내드립니다.
수급이 어려운 식재료는 동일식품군으로 대체하며 조리방법은 동일합니다.

| 원산지 표시 | 쌀 | | | 소고기 | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 백미 | 찹쌀 | 현미 | 한우 | 젖소 | 육우 | | | | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 사용하지 않음 | 사용하지 않음 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 콩 | | 수산물 | | | | 식육/어육/수산물가공품 | | | | |
| | 두부 | 연두부 | 오징어 | 명태(동태) | 명태(코다리) | 고등어 | 어묵 | 훈제오리 | 춘권 | 햄 | 만두 | 참치캔 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 추후알림 | 추후알림 | 추후알림 | 추후알림 | 국내산 | 추후알림 | 국내산 | 추후알림 | 추후알림 |

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

1004 신의어린이집
신안군 직영 국공립