11월 식단표

1~2세 일반간식

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4[잔반 zero DAY]	5	6
오전간식	사과+유기농우유②	흑임자죽	단감+유기농우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	브로콜리치즈죽②
중식	백미밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잡채⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 애호박당근볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 사골곰탕⑯ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 깻잎닭불고기⑤⑥⑮ 하얀무생채 잘게썬백김치
오후간식	푸실리파스타볶음①②⑤⑥⑫⑬+보리차	프렌치토스트①②⑤⑥+매실주스	구운달걀①+식혜	고구마전①⑤⑥+보리차	머핀①②⑤⑥+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	444.6/14.6	453.9/17.8	424.4/17.3	369.2/10.1	441.1/17.4
일자	9	10	11	12	13
오전간식	바나나+유기농우유②	당근스틱+유기농호상요구르트②	배+유기농우유②	씨리얼⑤⑥+유기농우유②	새우살채소죽⑨
중식	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 유부어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 단배추나물 잘게썬깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 두부찜+양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 시금치맑은국 저염된장삼치구이⑤⑥ 고구마사과샐러드①⑤ 잘게썬백김치
오후간식	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱+보리차	미니핫도그①②⑥⑩+매실주스	찐단호박+보리차	꼬마김밥⑤⑬+보리차	구운식빵①②⑤⑥+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398.9/17.4	415.1/17	373.4/12.2	395.8/13.2	458.2/17.2
일자	16	17	18	19	20
오전간식	귤+유기농호상요구르트②	애호박죽⑤⑥	바나나+유기농우유②	쇠고기스프②⑤⑥⑮⑯	누룽지죽
중식	백미밥 대구살콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 근대국⑤⑥ 참스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 부추두부무침⑤⑥ 잘게썬백김치	참치채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 새우튀김①⑤⑥⑨ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨무챗국 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 마카로니채소샐러드①⑤ 잘게썬백김치	백미밥 북엇국①⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 당근숙주나물 잘게썬백김치
오후간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥+사과주스	채소주먹밥⑤+보리차	찐감자+식혜	유부우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	431.1/19.4	439.2/15.7	426.2/18.5	402.1/16.2	473.1/15.6
일자	23	24	25	26	27 생일식단
오전간식	배+유기농우유②	오이스틱+유기농호상요구르트②	사과+유기농우유②	씨리얼⑤⑥+유기농우유②	바나나+유기농우유②
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우굴소스채소볶음⑤⑥⑨⑱ 시금치나물 잘게썬백김치	안동찜닭덮밥⑤⑥⑮ 쑥갓우동국⑤⑥ 우엉흑임자소스무침①⑤⑥ 얼갈이나물 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 두부데리아끼소스구이⑤⑥ 오이쇠고기볶음⑤⑯ 잘게썬백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 양배추샐러드(사우전드아일랜드D)①⑤⑫ 잘게썬백김치
오후간식	미니어묵탕⑤⑥	유부초밥⑤⑥+보리차	밤식빵①②⑤⑥+망고주스	토마토소스스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑲+보리차	케이크①②⑤⑥+보리차
열량(kcal)/단백질(g)	402.5/16.3	431.1/20	375.1/16.4	431.3/15.2	452.8/13.9
일자	30				
오전간식	바나나+유기농우유②				
중식	백미밥 부추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬백김치				
오후간식	쇠고기채소주먹밥⑤⑮+보리차				
열량(kcal)/단백질(g)	383.6/15.9				

로컬푸드 활용 메뉴
생일식단
나트륨 저감화 식단
이달의 신메뉴

[알레르기 유발식품표시]
①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
* ⑬ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제'목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기
	백미	현미	찹쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품							
	해물완자전(오징어)			너비아니(돼지고기)		참치(가다랑어)		동그랑땡(돼지고기)		진미(오징어)	
	외국산(칠레,페루외)			외국산(미국,스페인,캐나다 등)		원양산		외국산(미국,스페인,덴마크 등)		페루산	

- 발행호: 제2026-11호
- 발행일: 2026.10.20.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 항아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/