11월 식단표

1~2세 죽간식(12개월~24개월 영아 포함)

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4[잔반업DAY]	5	6
오전간식	닭살채소죽⑤⑥⑮	흑임자죽	쇠고기미역죽⑯	양송이버섯죽	브로콜리치즈죽②
중식	백미밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잡채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 얼갈이맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 애호박당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 사골곰탕⑯ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 깻잎닭불고기⑤⑥⑮ 하얀무생채 잘게썬배추김치⑤⑥⑫
오후간식	사과+우유②	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스	구운달걀①+식혜	단감+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	452.8/15.7	453.9/17.8	418.5/16.9	377.1/12.9	441.1/17.4
일자	9	10	11	12	13
오전간식	두부부추죽⑤⑥	고구마죽	영양닭죽⑮	참깨죽	새우살채소죽⑨
중식	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 유부어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 단배추나물 잘게썬깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 두부찜+양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	백미밥 시금치맑은국 New 저염된장삼치구이⑤⑥ 고구마사과샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫
오후간식	바나나+우유②	미니핫도그①②⑥⑩+과채주스	찐단호박+보리차	배+우유②	구운식빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	410.2/17.6	388.5/12.6	353.7/14.3	358.8/13.6	458.2/17.2
일자	16	17	18	19	20
오전간식	게살채소죽①⑤⑥⑧	애호박죽⑤⑥	달걀버섯죽①	단호박죽	누룽지죽
중식	백미밥 대구살콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 근대국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 부추두부무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	참치채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 새우튀김①⑤⑥⑨ 오이스틱 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 들깨무챗국 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 마카로니채소샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	백미밥 북엇국①⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 당근숙주나물 잘게썬배추김치⑤⑥⑫
오후간식	귤+호상요구르트②	채소주먹밥⑤+보리차	찐감자+식혜	바나나+우유②	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	376.2/17.9	439.2/15.7	410.5/17.7	424/15.7	473.1/15.6
일자	23	24	25	26	27
오전간식	잔멸치당근죽	두부채소죽⑤⑥	전복죽⑱	참치채소죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우굴소스채소볶음⑤⑥⑨⑱ 시금치나물 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	안동찜닭덮밥⑤⑥⑮ 쑥갓우동국⑤⑥ 우엉흑임자소스무침①⑤⑥ 얼갈이나물 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 오이쇠고기볶음⑤⑯ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물볶음 잘게썬배추김치⑤⑥⑫
오후간식	배+우유②	유부초밥⑤⑥+보리차	밤식빵①②⑤⑥+과채주스	사과+우유②	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	453.9/17.9	416.3/16.7	367.4/15.8	411/19.2	454.3/19.2
일자	30	생일식단			
오전간식	달걀채소죽①	새우채소죽⑤⑥⑨			
중식	백미밥 부추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 양배추샐러드(사우전드아일랜드D)①⑤⑫ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 New 이달의 신메뉴		
오후간식	바나나+우유②	케이크①②⑤⑥+보리차			
열량(kcal)/단백질(g)	373.3/15.5	449.1/15.4			

[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		
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산
	수산물		식육·어육가공품								
	오징어	전복	해물완자(오징어)	너비아니(돼지고기)	참치(가다랑어)	동그랑땡(돼지고기)	진미(오징어)				
	국내 산	국내 산	페루산	국내 산	원양 산	국내 산	페루 산				

- 발행호: 제2026-11호
- 발행일: 2026.10.20.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「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/

11월 식단표

3~5세 죽간식

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4[잔반업DAY]	5	6
오전간식	닭살채소죽⑤⑥⑮	흑임자죽	쇠고기미역죽⑯	양송이버섯죽	브로콜리치즈죽②
중식	백미밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잡채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 얼갈이맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 애호박당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 사골곰탕⑯ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 깻잎닭불고기⑤⑥⑮ 하얀무생채 잘게썬배추김치⑤⑥⑫
오후간식	사과+우유②	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스	구운달걀①+식혜	단감+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②
열량(㎉)/단백질(g)	663.8/22.6	698.4/27.4	646/26.2	545.1/18.1	645.8/25.3
일자	9	10	11	12	13
오전간식	두부부추죽⑤⑥	고구마죽	영양닭죽⑮	참깨죽	새우살채소죽⑨
중식	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 유부어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 단배추나물 잘게썬깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 두부찜+양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	백미밥 시금치맑은국 저염된장삼치구이⑤⑥ 고구마사과샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫
오후간식	바나나+우유②	미니핫도그①②⑥⑩+과채주스	찐단호박+보리차	배+우유②	구운식빵①②⑤⑥+우유②
열량(㎉)/단백질(g)	598.2/25.5	597.7/19.5	637.8/23.9	519.1/19.5	672.1/25
일자	16	17	18	19	20
오전간식	게살채소죽①⑤⑥⑧	애호박죽⑤⑥	달걀버섯죽①	단호박죽	누룽지죽
중식	백미밥 대구살콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 근대국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 부추두부무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	참치채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 새우튀김①⑤⑥⑨ 오이스틱 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	잡곡밥 들깨무챗국 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 마카로니채소샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	백미밥 북엇국①⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 당근숙주나물 잘게썬배추김치⑤⑥⑫
오후간식	귤+호상요구르트②	채소주먹밥⑤+보리차	찐감자+식혜	바나나+우유②	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(㎉)/단백질(g)	533/25	677.9/24.3	633.7/27.3	619.4/22.6	695/22.6
일자	23	24	25	26	27
오전간식	잔멸치당근죽	두부채소죽⑤⑥	전복죽⑱	참치채소죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 달걀팟국①⑤⑥ 오징어굴소스채소볶음⑤⑥⑰⑱ 시금치나물 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	안동찜닭덮밥⑤⑥⑮ 쑥갓우동국⑤⑥ 우엉흑임자소스무침①⑤⑥ 얼갈이나물 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 오이쇠고기볶음⑤⑯ 잘게썬배추김치⑤⑥⑫	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물볶음 잘게썬배추김치⑤⑥⑫
오후간식	배+우유②	유부초밥⑤⑥+보리차	밤식빵①②⑤⑥+과채주스	사과+우유②	카스테라①②⑥+우유②
열량(㎉)/단백질(g)	663.3/25.9	634.6/24.6	565.3/24.4	599.5/28.1	666.1/28
일자	30	생일식단			
오전간식	달걀채소죽①	새우채소죽⑤⑥⑨			
중식	백미밥 부추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 양배추샐러드(사우전드아일랜드D)①⑤⑫ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식	바나나+우유②	케이크①②⑤⑥+보리차			
열량(㎉)/단백질(g)	541.5/22.4	693.1/23.8			

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		
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산
	수산물			식육·어육가공품							
	오징어	전복		해물완자(오징어)	너비아니(돼지고기)	참치(가다랑어)	동그랑땡(쇠기고기)	진미(오징어)			
	국내 산	국내 산		페루 산	국내 산	원양 산	국내 산	페루 산			

- 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/