2026년 11월 식단표(국공립리움어린이집, 만1~2세 주 2회 유아죽식)

예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	배	단호박죽	귤	우엉죽		
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 삼치무조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 부추양파국⑤⑥ 오리훈제구이+머스타드 하얀무생채⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 팽이버섯국⑤⑥ 동그랑땡+케첩①⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 꽈리고추돼지고기조림 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	가족운동회	
오후간식	버터핑거스틱+우유①②⑥	미니핫도그①②⑥⑩	우리아이한입미들맨+사과주스	미니어묵우동⑤⑥	찐감자+보리차	
열량/단백질	433/19	451/15	466/17	432/14	468/15	
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13(금)	14일(토)
오전간식	사과	미역된장죽	배	비트죽	귤	
점심	잡곡밥 닭살숙주국⑤⑥⑮ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 건파래자반⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 보리새우된장국⑤⑥⑨ 메추리알케첩조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 (숭늉) 수제돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 콘오이샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 불어묵탕⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 늙은호박조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	굿모닝롤+우유①②⑥	요거트과일범벅②	쌀과자+매실주스	잼샌드위치①②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	
열량/단백질	431/14	437/17	483/14	473/20	467/17	
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	사과	비타민죽	배	브로콜리죽	시리얼+우유②	
점심	백미밥 느타리버섯찌개⑤⑥ 채소달걀찜① 쪽파김가루무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭가슴살파프리카조림 ⑤⑥⑮ 고구마줄기볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박새우젓국⑨ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 채소비빔만두⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	슈크림빵+우유①②⑥	치즈스틱②⑤	우유후레쉬번+이오②	핫케이크①②⑤⑥	고구마+사과주스	
열량/단백질	428/15	442/15	456/15	457/15	479/14	
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	귤	시금치죽	사과	오이죽	배	
점심	잡곡밥 황태국⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 간장두부조림⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ (숭늉) 맛살사과샐러드①⑤⑥⑧ 참나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 달걀팟국① 순살가자미구이⑤⑥ 버섯청경채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 차돌박이부추볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	소보루+우유①②⑥	구운달걀+차	롱스틱파이+매실주스	새우로제파스타②⑥⑨⑫	멸치주먹밥⑤	
열량/단백질	482/16	433/18	488/14	466/17	427/15	
날짜	30일(월)					
오전간식	귤					
점심	백미밥 콩나물무챗국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	【11월 제철식품】 * 과일: 유자, 배, 귤, 석류, 사과 * 농산물: 배추, 무, 늙은 호박, 고구마, 시금치 * 수산물: 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 광어, 삼치				
오후간식	뽀로로촉촉한케익+우유①②⑥					
열량/단백질	452/15					

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

※ 급식 상황에 따라 김구이는 추가 제공이 가능합니다. 추가 제공 시 운영일지에 작성을 하셔야 합니다.

원산지 표시						
	쌀 :국내산 (밥,죽,누룽지) 흑미(밥,죽) :국내산 찹쌀(밥,죽) :국내산	현미(밥,죽) : 국내산 콩 :국내산 (두부류,콩국수,콩비지)	김치(배추) :국내산 김치(고춧가루) :외국산	소고기(한우) :국내산 돼지고기 :국내산 닭고기 :국내산 오리고기 :국내산 차돌박이:국내산	돈가스(돼지고기) :국내산 동그랑땡(돼지고기):국내산 다랑어(참치캔) :원양산 순살 가자미:미국산 황태 :러시아산 삼치 :국내산	※ 원산지 표시 방법 -소고기:국내산 한우 -동그랑땡(돼지고기):국내산 ※ 원재료명을 기재

예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단표(국공립리움어린이집, 만3~5세 주 2회 유아죽식)

예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	배	단호박죽	귤	우엉죽		
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 삼치무조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부추양파국⑤⑥ 오리훈제구이+머스타드 하얀무생채⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 팽이버섯국⑤⑥ 동그랑땡+케첩①⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 꽈리고추돼지고기조림 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	가족운동회	
오후간식	버터핑거스틱+우유①②⑥	미니핫도그①②⑥⑩	딸기요거트찰떡+사과주스	미니어묵우동⑤⑥	찐감자+보리차	
열량/단백질	618/28	645/21	666/24	617/20	669/22	
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13(금)	14일(토)
오전간식	사과	미역된장죽	배	비트죽	귤	
점심	잡곡밥 닭살숙주국⑤⑥⑮ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 보리새우된장국⑤⑥⑨ 메추리알케첩조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (숭늉) 수제돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 콘오이샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 볼어묵탕⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 늙은호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	굿모닝롤+우유①②⑥	요거트과일범벅②	쌀과자+매실주스	잼샌드위치①②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	
열량/단백질	615/20	625/25	691/21	676/28	668/25	
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	사과	비타민죽	배	브로콜리죽	시리얼+우유②	
점심	백미밥 느타리버섯찌개⑤⑥ 채소달걀찜① 쪽파김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭가슴살파프리카조림 ⑤⑥⑮ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박새우젓국⑨ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 채소비빔만두⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	슈크림빵+우유①②⑥	치즈스틱②⑤	딸기요거트찰떡+이오②	핫케이크①②⑤⑥	고구마+사과주스	
열량/단백질	611/22	632/22	652/22	654/21	684/20	
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	제철과일	시금치죽	사과	오이죽	배	
점심	잡곡밥 황태국⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 간장두부조림⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ (숭늉) 맛살사과샐러드①⑤⑥⑧ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀팟국① 순살가자미구이⑤⑥ 버섯청경채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 차돌박이부추볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	소보루+우유①②⑥	구운달걀+보리차	롱스틱파이+매실주스	새우로제파스타②⑥⑨⑫	멸치주먹밥⑤	
열량/단백질	688/24	619/26	698/20	667/25	611/22	
날짜	30일(월)					
오전간식	귤					
점심	백미밥 콩나물무챗국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	뽀로로촉촉한케익+우유①②⑥					
열량/단백질	646/22					

【11월 제철식품】
* 과일: 유자, 배, 귤, 석류, 사과
* 농산물: 배추, 무, 늙은 호박, 고구마, 시금치
* 수산물: 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 광어, 삼치

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

※ 급식 상황에 따라 김구이는 추가 제공이 가능합니다. 추가 제공 시 운영일지에 작성을 하셔야 합니다.

원산지 표시						
	쌀 :국내산 (밥,죽,누룽지) 흑미(밥,죽) :국내산 찹쌀(밥,죽) :국내산	현미(밥,죽) : 국내산 콩 :국내산 (두부류,콩국수,콩비지)	김치(배추) :국내산 김치(고춧가루) :외국산	소고기(한우) :국내산 돼지고기 :국내산 닭고기 :국내산 오리고기 :국내산 차돌박이:국내산	돈가스(돼지고기) :국내산 동그랑땡(돼지고기):국내산 다랑어(참치캔) :원양산 순살 가자미:미국산 황태 :러시아산 삼치 :국내산	※ 원산지 표시 방법 -소고기:국내산 한우 -동그랑땡(돼지고기):국내산 ※ 원재료명을 기재

예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터