# 2026년 11월 식단표(국공립행복주택어린이집, 유아죽식)

예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

| 날짜 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 흑임자죽 | 단호박죽 | 청경채죽 | 우엉죽 | 영양잡곡죽 | 시리얼+우유② |
| 점심 | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>삼치무조림⑤⑥<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>부추양파국⑤⑥<br>오리훈제구이+머스타드<br>하얀무생채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭살카레라이스⑤⑥⑮<br>팽이버섯국⑤⑥<br>동그랑땡+케첩①⑤⑥⑩<br>양상추사과샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>참치미역국⑤⑥<br>꽈리고추돼지고기조림<br>⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>소불고기⑤⑥⑯<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 돼지고기파인애플볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>우동국⑤⑥<br>오이볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 샤인머스켓 | 마들렌+차 | 토마토 | 미니핫도그①②⑥⑩ | 고구마+차 | 제철과일 |
| 열량/단백질 | 650/28 | 638/20 | 670/24 | 651/20 | 641/20 | 587/18 |
| 날짜 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13(금) | 14일(토) |
| 오전간식 | 오트밀죽 | 미역된장죽 | 두부채소죽 | 비트죽 | 파프리카죽 | 시리얼+우유② |
| 점심 | 잡곡밥<br>닭살숙주국⑤⑥⑮<br>어묵파프리카볶음⑤⑥<br>건파래자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>메추리알케첩조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>(숭늉)<br>수제돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫<br>콘오이샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>맑은대구탕⑤⑥<br>깻잎닭갈비⑤⑥⑮<br>미역줄기당근볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>안매운김치찌개⑤⑥<br>간장돼지불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 감자수제비⑤⑥<br>밥1/2공기<br>맛살브로콜리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤 | 카스테라+우유①②⑥ | 사과 | 미니어묵우동⑤⑥ | 배 | 제철과일 |
| 열량/단백질 | 608/20 | 692/27 | 624/20 | 634/30 | 629/23 | 652/17 |
| 날짜 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
| 오전간식 | 잣죽 | 비타민죽 | 감자치즈죽 | 브로콜리죽 | 새송이버섯죽 | 시리얼+우유② |
| 점심 | 백미밥<br>느타리버섯찌개⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>쪽파김가루무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>닭가슴살파프리카조림<br>⑤⑥⑮<br>고구마줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>새우가스+타르타르소스⑤⑨<br>양상추콘샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>호박새우젓국⑨<br>두부강정⑤⑥⑫<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>채소비빔만두⑤⑥⑩<br>우엉채조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>(숭늉)<br>건파래자반⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤 | 모닝빵+마시는요구르트② | 케이크+우유①②⑥ | 치즈스틱②⑤ | 고구마+차 | 제철과일 |
| 열량/단백질 | 612/21 | 603/30 | 741/27 | 667/29 | 663/23 | 652/17 |
| 날짜 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
| 오전간식 | 녹두죽 | 시금치죽 | 누룽지죽 | 오이죽 | 참치죽 | 시리얼+우유② |
| 점심 | 잡곡밥<br>볼어묵탕⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>늙은호박조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>맑은육개장⑤⑥⑯<br>간장두부조림⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩<br>(숭늉)<br>맛살사과샐러드①⑤⑥⑧<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>달걀팟국①<br>순살가자미구이⑤⑥<br>버섯청경채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>감자미역국⑤⑥<br>차돌박이부추볶음⑤⑥⑯<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잔치국수⑤⑥<br>백미밥1/2공기<br>알감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤 | 모닝빵+마시는요구르트② | 케이크+우유①②⑥ | 치즈스틱②⑤ | 고구마+차 | 제철과일 |
| 열량/단백질 | 656/23 | 696/22 | 652/20 | 667/25 | 634/26 | 669/16 |
| 날짜 | 30일(월) | | | | | |
| 오전간식 | 현미죽 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>콩나물무챗국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>배추들깨볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 토마토 | | | | | |
| 열량/단백질 | 632/20 | | | | | |

**【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.

| 원산지 표시 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 : 국내산<br>(밥,죽,누룽지)<br>흑미(밥,죽) : 국내산<br>찹쌀(밥,죽) : 국내산 | 현미(밥,죽) : 국내산<br>콩 : 국내산<br>(두부류,콩국수,콩비지) | 김치(배추) : 국내산<br>김치(고춧가루) : 국내산 | 소고기(한우) : 국내산<br>돼지고기 : 국내산<br>닭고기 : 국내산 | 오리고기 : 국내산<br>오징어 : 국내산<br>다랑어(참치캔) : 국내산<br>동그랑땡(돼지고기) : 국내산 | ※ 원산지 표시 방법<br>-소고기:국내산 한우<br>-동그랑땡(돼지고기):국내산<br>※ 원재료명을 기재 |

# 2026년 11월 식단표(국공립행복주택어린이집, 영아죽식)

예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

| 날짜 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 흑임자죽 | 단호박죽 | 청경채죽 | 우엉죽 | 영양잡곡죽 | 시리얼+우유② |
| 점심 | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>삼치무조림⑤⑥<br>시금치무침⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>부추양파국⑤⑥<br>오리훈제구이+머스타드<br>하얀무생채⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 닭살카레라이스⑤⑥⑮<br>팽이버섯국⑤⑥<br>동그랑땡+케첩①⑤⑥⑩<br>양상추사과샐러드⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 백미밥<br>참치미역국⑤⑥<br>꽈리고추돼지고기조림<br>⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>소불고기⑤⑥⑯<br>양배추나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 돼지고기파인애플볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>우동국⑤⑥<br>오이볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| 오후간식 | 샤인머스켓 | 마들렌+차 | 토마토 | 미니핫도그①②⑥⑩ | 고구마+차 | 제철과일 |
| 열량/단백질 | 455/19 | 447/14 | 469/17 | 655/14 | 449/14 | 411/12 |
| 날짜 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13(금) | 14일(토) |
| 오전간식 | 오트밀죽 | 미역된장죽 | 두부채소죽 | 비트죽 | 파프리카죽 | 시리얼+우유② |
| 점심 | 잡곡밥<br>닭살숙주국⑤⑥⑮<br>어묵파프리카볶음⑤⑥<br>건파래자반⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>메추리알케첩조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>(숭늉)<br>수제돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫<br>콘오이샐러드⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>맑은대구탕⑤⑥<br>깻잎닭갈비⑤⑥⑮<br>미역줄기당근볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>안매운김치찌개⑤⑥<br>간장돼지불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 감자수제비⑤⑥<br>밥1/2공기<br>맛살브로콜리볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤 | 카스테라+우유①②⑥ | 사과 | 미니어묵우동⑤⑥ | 배 | 제철과일 |
| 열량/단백질 | 426/13 | 484/18 | 437/14 | 444/21 | 440/16 | 456/12 |
| 날짜 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
| 오전간식 | 잣죽 | 비타민죽 | 감자치즈죽 | 브로콜리죽 | 새송이버섯죽 | 시리얼+우유② |
| 점심 | 백미밥<br>느타리버섯찌개⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>쪽파김가루무침⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>닭가슴살파프리카조림<br>⑤⑥⑮<br>고구마줄기볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>새우가스+타르타르소스⑤⑨<br>양상추콘샐러드⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>호박새우젓국⑨<br>두부강정⑤⑥⑫<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>채소비빔만두⑤⑥⑩<br>우엉채조림⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>(숭늉)<br>건파래자반⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤 | 모닝빵+마시는요구르트② | 케이크+우유①②⑥ | 치즈스틱②⑤ | 고구마+차 | 제철과일 |
| 열량/단백질 | 428/15 | 422/21 | 519/19 | 467/20 | 464/16 | 456/12 |
| 날짜 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
| 오전간식 | 녹두죽 | 시금치죽 | 누룽지죽 | 오이죽 | 참치죽 | 시리얼+우유② |
| 점심 | 잡곡밥<br>볼어묵탕⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>늙은호박조림⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>맑은육개장⑤⑥⑯<br>간장두부조림⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩<br>(숭늉)<br>맛살사과샐러드①⑤⑥⑧<br>참나물무침⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>달걀팟국①<br>순살가자미구이⑤⑥<br>버섯청경채볶음⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 백미밥<br>감자미역국⑤⑥<br>차돌박이부추볶음⑤⑥⑯<br>무나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잔치국수⑤⑥<br>백미밥1/2공기<br>알감자조림⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| 오후간식 | 수박 | 크림빵+우유①②⑥ | 사과 | 새우로제파스타②⑥⑨⑫ | 귤 | 제철과일 |
| 열량/단백질 | 459/16 | 487/15 | 456/14 | 466/17 | 443/18 | 468/11 |
| 날짜 | 30일(월) | | | | | |
| 오전간식 | 현미죽 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>콩나물무챗국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>배추들깨볶음⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 토마토 | | | | | |
| 열량/단백질 | 442/14 | | | | | |

【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.

| 원산지 표시 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 : 국내산 (밥,죽,누룽지)<br>흑미(밥,죽) : 국내산<br>찹쌀(밥,죽) : 국내산 | 현미(밥,죽) : 국내산<br>콩 : 국내산 (두부류,콩국수,콩비지) | 김치(배추) : 국내산<br>김치(고춧가루) : 국내산 | 소고기(한우) : 국내산<br>돼지고기 : 국내산<br>닭고기 : 국내산 | 오리고기 : 국내산<br>오징어 : 국내산<br>다랑어(참치캔) : 국내산<br>동그랑땡(돼지고기) : 국내산 | ※ 원산지 표시 방법<br>-소고기:국내산 한우<br>-동그랑땡(돼지고기):국내산<br>※ 원재료명을 기재 |

예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터