거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표(1~2세 일반형)

힐스테이트거제
어린이집



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

▶ **영양정보:** 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
▶ 4일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 숭늉을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
▶ 11월 **신메뉴**는 제주도 지역 특산물(**양배추**)을 활용한 **양배추어묵전**입니다.
▶ 11월 **세계음식**은 **아르헨티나**의 **밀라네사(돈까스)**입니다.
▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 **밑줄 친** 메뉴를 참고해주세요
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4[저염]	5	6
오전간식	단감	소고기죽⑤⑥⑯	귤	참깨죽	골드키위
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 안매운김칫국⑨ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 숭늉 동태살조림⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 조갯살팟국⑤⑥⑱ 떡갈비채소볶음①⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥&우유②	칼국수⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유②	과일샐러드①⑤	찐단호박&우유②
영양정보	402kcal/16g	390kcal/15g	414kcal/17g	398kcal/14g	374kcal/13g
일자	9	10	11	12	13[신메뉴]
오전간식	바나나	당근스프②	사과	김가루죽	배
점심	수수밥 순두부백탕⑤ 훈제오리부추볶음①②⑤⑥⑧⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀국①⑤⑥ 양배추어묵전①⑤⑥⑱ 깍두기⑨
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	유부초밥①②⑤⑥&보리차	소보로빵①②④⑤⑥&우유②	수제비⑤⑥	고구마범벅①⑤&우유②
영양정보	439kcal/19g	410kcal/15g	450kcal/17g	395kcal/13g	392kcal/15g
일자	16[세계음식:아르헨티나]	17	18(생일잔치)	19	20
오전간식	골드키위	채소죽	사과	흑임자죽	귤
점심	찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스①②⑤⑥⑩& 소스⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치맑은국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&둥굴레차	카스테라①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	찐만두①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	꿀호떡①②⑤⑥&우유②
영양정보	395kcal/17g	428kcal/16g	485kcal/13g	375kcal/16g	435kcal/16g
일자	23	24	25	26	27
오전간식	배	누룽지죽	바나나	새송이버섯죽	사과
점심	기장밥 애호박국 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 쑥갓두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 우동장국⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 시래깃국⑤⑥ 닭고기스테이크⑮ 메밀묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기잡채①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥	맛살전①⑤⑥⑧	시리얼⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	머핀①②⑤⑥&우유②
영양정보	393kcal/13g	411kcal/17g	445kcal/17g	428kcal/17g	451kcal/15g
일자	30				
오전간식	귤				
점심	차조밥 닭곰탕⑮ 모둠어묵조림⑤⑥⑱ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑮⑯⑰⑱ 깍두기⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②				
영양정보	421kcal/17g				

▶제철 식재료
배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자, 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산
	누룽지	국내산	소고기	국내산	참치(다랑어)	원양산
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산	고등어	국내산

② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) /		예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)	