발 행 처 : 함안군어린이사회복지급식관리지원센터
발 행 일 : 2026년 10월 15일
작 성 자 : 영양팀

11월 오전간식즉형 식단표
(만 1-2세)

한샛별어린이집

요 일	월요일				화요일				수요일				목요일				금요일				토요일			
일 자	2				3				4				5				6				7			
오전간식	달걀죽①				청경채죽				단팥죽⑤				영양닭죽⑮				채소죽				검은콩두유⑤			
점심	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 훈제오리채소구이①⑤ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨				카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨				백미밥 안매운순두부찌개①⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨				잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈+양념장⑤⑥ 깍두기⑨				기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨				수수밥 닭곰탕⑮ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	배추전①⑤⑥/보리차(물)				♠방울토마토⑫/우유②				♠사과/요구르트②				♠단감/우유②				감자샐러드①⑤/옥수수차				후리가케주먹밥⑤/메밀차③			
영양분석	448	15	79	2	475	22	156	2	443	20	101	2	415	20	220	1	425	12	78	2	444	18	95	2
일 자	9				10				11				12				13				14			
오전간식	브로콜리죽				콩나물죽⑤				타락죽②				오트밀죽②				잔멸치죽				두유⑤			
점심	흑미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨				베이컨채소볶음밥⑤⑩ 두부장국⑤⑥ 고로케①⑤⑥⑩ 배추김치⑨				차조밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 단배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 시락국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨				잡곡밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				기장밥 배추맑은국 돼지고기단호박찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	♠찐단호박/매실차				♠귤/우유②				♠사과/플레인요구르트②				미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /♣오렌지주스(무가당)				슈크림빵①②⑤⑥/우유②				밤만주②⑤⑥/보리차(물)			
영양분석	444	17	149	2	434	14	133	1	460	22	238	2	465	18	138	2	489	20	155	1	437	17	153	2
일 자	16				17				18				19				20				21			
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧				누룽지죽				참치죽				치즈죽②				전복죽⑱				검은콩두유⑤			
점심	수수밥 탕국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨				쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 북엇국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 뭇국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨				차조밥 콩나물국⑤ 가자미구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨				잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②				♠배/유자차				♠사과/요구르트②				♠찐고구마/우유②				잔치국수①⑤⑥				모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ /옥수수차			
영양분석	484	18	186	2	446	13	71	1	454	16	94	2	479	18	194	2	450	18	78	2	457	21	76	1
일 자	23				24				25				26				27				28			
오전간식	늙은호박죽				김치죽⑤⑥⑨				두부죽⑤				고구마죽				녹두죽				두유⑤			
점심	기장밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨				채소짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 찐만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬				수수밥 들깨된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵간장무침⑤⑥ 배추김치⑨				차조밥 김칫국⑨ 팽이버섯참치전①⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 실파맑은국 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨			
오후간식	호빵⑤⑥/우유②				♠바나나/우유②				♠사과/플레인요구르트②				삶은달걀①/매실차				♠귤/옥수수차				미니칼국수⑤⑥			
영양분석	440	18	85	3	447	14	167	2	444	18	172	2	430	18	92	2	438	21	130	4	436	16	171	2
일 자	30				<어린이 식생활 3대 실천>								생일식단				견학식단				다문화day식단			
오전간식	깨죽												팽이버섯죽				채소죽				미역죽⑤⑥			
점심	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨				 1. 식사 전 손 씻기 2. 편식 감소 3. 음식 남김 감소								잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				햄치즈샌드위치 ①②⑥⑩ 바나나 우유②				시금치돼지고기덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 달걀국① 물만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨			
오후간식	꿀호떡②④⑤⑥ /보리차(물)												케이크①②⑤⑥/우유②				물만두⑤⑥⑩ /♣오렌지주스(무가당)				바나나로띠①②⑤⑥ /우유②			
영양분석	488	20	117	2									483	17	139	2	418	14	175	2	461	19	183	2

식단안내

- ▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다.
- ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '♠' 기호로 표시합니다. (예. ♠사과)
- ▶ 본 식단표의 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. 기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다.
- ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단감수는 필요하지 않습니다.
- ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다.
- ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 '♣'어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.

식품알레르기표시

①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
(위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등				
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음용				동태	북어	전복	고등어	황태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	러시아	국내산	국내산	러시아

농축산물·수산물 가공품

훈제오리	치킨너겟	돼지불고기	게맛살	명엽채	베이컨	고로케	떡갈비	미트소스	쇠불고기	참치	오리불고기	너비아니	햄
오리고기	닭고기	돼지고기	연육	연육	돼지고기	밀	돼지고기	토마토	소고기	가다랑어	오리고기	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	미국,인도,베트남	국내산	국내산	미국산	국내산	미국산	국내산	원양산,태평양	국내산	국내산	국내산

원산지 표시(29종) 쌀(밥,죽,누룽지)-백미,현미,흑미,찹쌀/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/멍게(우렁쉥이)/전복/방어/부세

함안군어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

발 행 처 : 함안군어린이사회복지급식관리지원센터
발 행 일 : 2026년 10월 15일
작 성 자 : 영양팀

11월 오전간식즉형 식단표
(만 3-5세)

한샛별어린이집

요 일	월요일				화요일				수요일				목요일				금요일				토요일			
일 자	2				3				4				5				6				7			
오전간식	달걀죽①				청경채죽				단팥죽⑤				영양닭죽⑮				채소죽				검은콩두유⑤			
점심	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 훈제오리채소구이①⑤ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨				카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨				백미밥 안매운순두부찌개①⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨				잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈+양념장⑤⑥ 깍두기⑨				기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨				수수밥 닭곰탕⑮ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	배추전①⑤⑥/보리차(물)				♠방울토마토⑫/우유②				♠사과/요구르트②				♠단감/우유②				감자샐러드①⑤/옥수수차				후리가케주먹밥⑤/메밀차③			
영양분석	640	21	113	3	678	32	223	2	632	28	145	3	593	28	314	2	607	18	112	2	634	26	136	3
일 자	9				10				11				12				13				14			
오전간식	브로콜리죽				콩나물죽⑤				타락죽②				오트밀죽②				잔멸치죽				두유⑤			
점심	흑미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨				베이컨채소볶음밥⑤⑩ 두부장국⑤⑥ 고로케①⑤⑥⑩ 배추김치⑨				차조밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 단배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 시락국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨				잡곡밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				기장밥 배추맑은국 돼지고기단호박찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	♠찐단호박/매실차				♠귤/우유②				♠사과/플레인요구르트②				미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ /♣오렌지주스(무가당)				슈크림빵①②⑤⑥/우유②				밤만주②⑤⑥/보리차(물)			
영양분석	634	24	213	4	619	20	190	2	658	32	382	2	664	26	198	3	690	28	222	2	624	24	219	3
일 자	16				17				18				19				20				21			
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧				누룽지죽				참치죽				치즈죽②				전복죽⑱				검은콩두유⑤			
점심	수수밥 탕국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨				쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 북엇국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 뭇국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨				차조밥 콩나물국⑤ 가자미구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨				잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②				♠배/유자차				♠사과/요구르트②				♠찐고구마/우유②				잔치국수①⑤⑥				모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ /옥수수차			
영양분석	691	26	266	3	637	18	101	2	648	23	134	3	684	26	277	3	643	26	112	3	652	30	109	2
일 자	23				24				25				26				27				28			
오전간식	늙은호박죽				김치죽⑤⑥⑨				두부죽⑤				고구마죽				녹두죽				두유⑤			
점심	기장밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨				채소짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 찐만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬				수수밥 들깨된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵간장무침⑤⑥ 배추김치⑨				차조밥 김칫국⑨ 팽이버섯참치전①⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 실파맑은국 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨			
오후간식	호빵⑤⑥/우유②				♠바나나/우유②				♠사과/플레인요구르트②				삶은달걀①/매실차				♠귤/옥수수차				미니칼국수⑤⑥			
영양분석	629	26	264	5	638	20	238	3	635	26	246	2	615	26	131	3	626	30	186	5	623	23	244	3
일 자	30				<어린이 식생활 3대 실천>								생일식단				견학식단				다문화day식단			
오전간식	깨죽												팽이버섯죽				채소죽				미역죽⑤⑥			
점심	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨				 1. 식사 전 손 씻기 2. 편식 감소 3. 음식 남김 감소								잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				햄치즈샌드위치 ①②⑥⑩ 바나나 우유②				시금치돼지고기덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 달걀국① 물만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨			
오후간식	꿀호떡②④⑤⑥ /보리차(물)												케이크①②⑤⑥/우유②				물만두⑤⑥⑩ /♣오렌지주스(무가당)				바나나로띠①②⑤⑥ /우유②			
영양분석	696	29	168	2									690	24	198	3	596	20	249	3	659	27	261	3

식단안내

- ▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다.
- ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '♠' 기호로 표시합니다. (예. ♠사과)
- ▶ 본 식단표의 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. 기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다.
- ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단갯수는 필요하지 않습니다.
- ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다.
- ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 '♣'어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.

식품알레르기표시

①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
(위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등				
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음용				동태	북어	전복	고등어	황태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	러시아	국내산	국내산	러시아

농축산물·수산물 가공품

훈제오리	치킨너겟	돼지불고기	게맛살	명엽채	베이컨	고로케	떡갈비	미트소스	쇠불고기	참치	오리불고기	너비아니	햄
오리고기	닭고기	돼지고기	연육	연육	돼지고기	밀	돼지고기	토마토	소고기	가다랑어	오리고기	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	미국,인도,베트남	국내산	국내산	미국산	국내산	미국산	국내산	원양산,태평양	국내산	국내산	국내산

원산지 표시(29종) 쌀(밥,죽,누룽지)-백미,현미,흑미,찹쌀/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/멍게(우렁쉥이)/전복/방어/부세

함안군어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.