산청군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단

유아떡제외형식단(만3~5세)

아이사랑어린이집

조리사: 이 경 옥

1주 일차	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	♠배	두유	연근죽	귤	♠(지원과일)사과	두유 5
점심	백미밥 근대국 5.6 소고기짜장볶음 1.5.6.10.15.16.18 양배추나물 5.6 배추김치 9	베이컨채소주먹밥 5.10 미소장국 5.6 단무지 13 바나나	새우볶음밥 5.6.9 달걀팟국 1 양상추샐러드(키위D) 1.5 깍두기 9	소고기김밥5.6.13 팽이버섯미소장국 5.6 단무지 1.3 짜먹는요쿠르트 2	백미밥 육개장 5.6.16 메추리알장조림 1.5.6 숙주나물 5.6 깍두기 9	후리가케주먹밥 5.6 유부미소장국 5.6 깍두기 9
오후간식	잔치국수 5.6	모닝빵 1.2.5.6 오렌지주스	♠찐감자 우유 2	단팥빵 1.2.5.6 오렌지쥬스	꼬마김밥 5.13 보리차(물)	롤빵 1.2.5.6 우유 2
에너지 / 단백질	641 / 23	657 / 17	602 / 23	625 / 15	653 / 20	571 / 20
2주 일차	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	♠단감	두부버섯죽 5	누룽지죽	닭죽 15	♠(지원과일)바나나	검은콩두유 5
점심	백미밥 어묵국 5.6 채소달걀찜 1 *견과류잔멸치볶음 5.6.14* 배추김치 9	쇠고기부추볶음밥 5.6.16 팽이버섯미소장국 5.6 단무지 13 바나나	마파두부덮밥 5.6.10 만둣국 5.6.10 얼갈이나물 5.6 깍두기 9	잡곡밥 우동국 5.6 생선까스&타르타르소스 5.6 시금치나물 5.6 깍두기 9	찹쌀팥밥 건표고미역국 5.6.18 탕수육 1.5.6.10 콩나물무침 5 배추김치 9	참치채소복음밥 5.6 미소장국 5.6 배추김치 9
오후간식	토마토리조또 2.5.6.12.15.16.18	치즈슈레빵 1.2.6 오렌지주스	소금빵 1.2.4.5.6 우유 2	♠샤인머스켓 치즈 2	생일케이크 1.2.6 우유 2	모닝빵 1.2.5.6 우유 2
에너지 / 단백질	616 / 24	650 / 16	669 / 22	639 / 22	683 / 23	566 / 23
3주 일차	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	♠귤	들깨죽	새우죽 5.6.9	쇠고기애호박죽 16	♠(지원과일)배	두유 5
점심	백미밥 순두부찌개 1.5 오징어볶음 5.6.17 가지나물 5.6 깍두기 9	잡곡밥 콩나물국 5 닭볶음탕 5.6.15 아욱나물 5.6 깍두기 9	삼색비빔밥 5.6 유부된장국 5.6 떡갈비구이 5.6.10.16 배추김치 9	잡곡밥 낙지연포탕 6 돼지고기수육 10 *상추무침 5.6* 배추김치 9	백미밥 다시마무쌧국 5.6 돼지고기부추볶음 5.6.10.18 감자조림 5.6 배추김치 9	김가루주먹밥 5 달걀국 1 배추김치 9
오후간식	꽈배기 1.2.5.6 우유 2	어묵양념꼬치 5.6 유자차(물)	호빵 5.6 우유 2	♠찐고구마 우유 2	단호박전 5.6 우유 2	시리얼&우유 2
에너지 / 단백질	613 / 28	602 / 29	649 / 24	691 / 27	661 / 21	556 / 22
4주 일차	23[월]	24[화]	25[수]국어는날	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	♠사과	흑임자우유죽 2	시금치죽 5.6	당근죽	♠(지원과일)딸기	검은콩두유 5
점심	백미밥 북엇국 5.6 훈제오리단호박찜 5.6 파프리카새콤무침 5.6 배추김치 9	잡곡밥 사골팟국 16 돈육잡채 5.6.10 배추된장무침 5.6 깍두기 9	닭고기카레라이스 5.6.15 숭늉 두부강정 5.6.12 배추김치 9	잡곡밥 쇠고기미역국 5.6.16 삼치구이 5.6 *무생채 5.6* 배추김치 9	백미밥 우거지된장국 5.6 돈육데리야끼조림 5.6.10 브로콜리크래미무침 1.5.6.8 배추김치 9	후리가케볶음밥 5 가쓰오장국 5.6 깍두기 9
오후간식	옥수수스프&크루통 1.2.5.6	해물부추전 1.5.6.18 보리차(물)	쌀과자 5.6 우유 2	사과치즈오믈렛 1.2.5	상투과자 1.2.5.6 우유 2	찹쌀도넛츠 1.2.5.6 우유 2
에너지 / 단백질	607 / 21	660 / 27	681 / 20	614 / 27	605 / 26	554 / 17
5주 일차	30[월]	식단안내				
오전간식	♠샤인머스켓	▶어린이집 사정에 의해 동일식품군으로 대체 가능합니다. ▶자연식품은 ♠로 표시하였습니다. **▶지자체 지원과일은 금요일에 제공됩니다.**				
점심	백미밥 두부쑥갓국 5 동그랑땡전 1.5.6.10 고사리들깨나물 5.6 배추김치 9	▶ 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종 ◀ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 **※⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**				
오후간식	잔치국수 6					
에너지 / 단백질	616 / 25					

원산지 표시	쌀	콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물-고등어, 오징어, 주꾸미, 명태/동태, 낙지, 꽃게, 전복 등		
	밥/죽/누룽지	두부	순두부	연두부	(한우/젖소/육우)				배추	고춧가루	오징어	낙지	
	국내산	국내산	국내산		(한우■/젖소□/육우□)산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
	식육·어육가공품-햄, 소시지, 어묵, 참치캔 등												
	참치	어묵(오징어)			떡갈비(돼지, 소)								
	원양산	오징어 칠레·페루산			돼지고기 국내산/소고기 국내산								

발행처: 산청군어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026.10.20./작성자: 영양지원팀

※ 위 식단은 식품수급 상황에 따라 변동되거나, 동일식품군 내의 다른 식품군로 변동될 수 있습니다.

※ 알레르기 유발식품 확인 후 주의해야 할 음식이 있을 시 어린이집 또는 담임교사에게 연락바랍니다.

※ 10월 3일, 5일, ,10일은 현장학습 식단으로 대체하였습니다.

산청군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단
영아떡제외형식단(만1~2세)

아이사랑어린이집
조리사: 이 경 옥

1주 일차	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	♠배	두유	연근죽	귤	♠(지원과일)사과	두유 5
점심	백미밥 근대국 5.6 소고기짜장볶음 1.5.6.10.15.16.18 양배추나물 5.6 배추김치 9	베이컨채소주먹밥 5.10 미소장국 5.6 단무지 13 바나나	새우볶음밥 5.6.9 달걀팟국 1 양상추샐러드(키위D) 1.5 깍두기 9	소고기김밥5.6.13 팽이버섯미소장국 5.6 단무지 1.3 짜먹는요쿠르트 2	백미밥 육개장 5.6.16 메추리알장조림 1.5.6 숙주나물 5.6 깍두기 9	후리가케주먹밥 5.6 유부미소장국 5.6 깍두기 9
오후간식	잔치국수 5.6	모닝빵 1.2.5.6 오렌지주스	♠찐감자 우유 2	단팥빵 1.2.5.6 오렌지쥬스	꼬마김밥 5.13 보리차(물)	롤빵 1.2.5.6 우유 2
에너지 / 단백질	416 / 15	427 / 11	391 / 15	406 / 10	426 / 13	371 / 13
2주 일차	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	♠단감	두부버섯죽 5	누룽지죽	닭죽 15	♠(지원과일)바나나	검은콩두유 5
점심	백미밥 어묵국 5.6 채소달걀찜 1 *잔멸치볶음 5.6* 배추김치 9	쇠고기부추볶음밥 5.6.16 팽이버섯미소장국 5.6 단무지 13 바나나	마파두부덮밥 5.6.10 만둣국 5.6.10 얼갈이나물 5.6 깍두기 9	잡곡밥 우동국 5.6 생선까스&타르타르소스 5.6 시금치나물 5.6 깍두기 9	찹쌀팥밥 건표고미역국 5.6.18 탕수육 1.5.6.10 콩나물무침 5 배추김치 9	참치채소복음밥 5.6 미소장국 5.6 배추김치 9
오후간식	토마토리조또 2.5.6.12.15.16.18	치즈슈레드빵 1.2.6 오렌지주스	소금빵 1.2.4.5.6 우유 2	♠샤인머스켓 치즈 2	생일케이크 1.2.6 우유 2	모닝빵 1.2.5.6 우유 2
에너지 / 단백질	394 / 17	423 / 10	435 / 14	436 / 16	466 / 15	368 / 15
3주 일차	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	♠귤	들깨죽	새우죽 5.6.9	쇠고기애호박죽 16	♠(지원과일)배	두유 5
점심	백미밥 순두부찌개 1.5 오징어볶음 5.6.17 가지나물 5.6 깍두기 9	잡곡밥 콩나물국 5 닭볶음탕 5.6.15 아욱나물 5.6 깍두기 9	삼색비빔밥 5.6 유부된장국 5.6 떡갈비구이 5.6.10.16 배추김치 9	잡곡밥 낙지연포탕 6 돼지고기수육 10 *고추가루제외양념무침 5.6* 배추김치 9	백미밥 다시마무챗국 5.6 돼지고기부추볶음 5.6.10.18 감자조림 5.6 배추김치 9	김가루주먹밥 5 달걀국 1 배추김치 9
오후간식	꽈배기 1.2.5.6 우유 2	어묵양념꼬치 5.6 유자차(물)	호빵 5.6 우유 2	♠찐고구마 우유 2	단호박전 5.6 우유 2	시리얼&우유 2
에너지 / 단백질	398 / 18	392 / 19	423 / 16	449 / 18	431 / 14	362 / 14
4주 일차	23[월]	24[화]	25[수]국어는날	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	♠사과	흑임자우유죽 2	시금치죽 5.6	당근죽	♠(지원과일)딸기	검은콩두유 5
점심	백미밥 북엇국 5.6 훈제오리단호박찜 5.6 파프리카새콤무침 5.6 배추김치 9	잡곡밥 사골팟국 16 돈육잡채 5.6.10 배추된장무침 5.6 깍두기 9	닭고기카레라이스 5.6.15 숭늉 두부강정 5.6.12 배추김치 9	잡곡밥 쇠고기미역국 5.6.16 삼치구이 5.6 *무나물 5.6* 배추김치 9	백미밥 우거지된장국 5.6 돈육데리야끼조림 5.6.10 브로콜리크래미무침 15.6.8 배추김치 9	후리가케볶음밥 5 가쓰오장국 5.6 깍두기 9
오후간식	옥수수스프&크루통 12.5.6	해물부추전 1.5.6.18 보리차(물)	쌀과자 5.6 우유 2	사과치즈오믈렛 1.2.5	상투과자 1.2.5.6 우유 2	찹쌀도넛츠 1.2.5.6 우유 2
에너지 / 단백질	395 / 14	439 / 18	443 / 13	399 / 18	407 / 17	346 / 11
5주 일차	30[월]	식단안내				
오전간식	♠샤인머스켓	▶어린이집 사정에 의해 동일식품군으로 대체 가능합니다. ▶자연식품은 ♠로 표시하였습니다. **▶지자체 지원과일은 금요일에 제공됩니다.**				
점심	백미밥 두부쑥갓국 5 동그랑땡전 1.5.6.10 고사리들깨나물 5.6 배추김치 9	▶ 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종 ◀ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 **※⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**				
오후간식	잔치국수 6					
에너지 / 단백질	400 / 16					

원산지 표시	쌀	콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물-고등어, 오징어, 주꾸미, 명태/동태, 낙지, 꽃게, 전복 등		
	밥/죽/누룽지	두부	순두부	연두부	(한우/젖소/육우)				배추	고춧가루	오징어	낙지	
	국내산	국내산	국내산		(한우■/젖소□/육우□)산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
	식육·어육가공품-햄, 소시지, 어묵, 참치캔 등												
	참치	어묵(오징어)			떡갈비(돼지, 소)								
	원양산	오징어 칠레·페루산			돼지고기 국내산/소고기 국내산								

발행처: 산청군어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026.10.20./작성자: 영양지원팀

※ 위 식단은 식품수급 상황에 따라 변동되거나, 동일식품군 내의 다른 식품군로 변동될 수 있습니다.
※ 알레르기 유발식품 확인 후 주의해야 할 음식이 있을 시 어린이집 또는 담임교사에게 연락바랍니다.
※ ※ 10월 3일, 5일, ,10일은 현장학습 식단으로 대체하였습니다.