11월 유아식단표

성남시어린이급식관리지원센터식단참고
성남숲어린이집영양사 정미숙

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	연두부5&양념장	플레인2,채소스틱	샤인머스캣(경기과일)	소고기채소죽5.16	사과	두유5
점심	백미밥 홍합살된장국5.6.18 뼈없는닭갈비5.6.15 매실청양상추무침5.6 배추김치9	차조밥 황태무국5 미트볼케찹조림5.6.10.12. 애호박볶음 깍두기9	유니짜장밥 2.5.6.10.15.16 게살양파국5.6.8 만두탕수5.6.10 배추김치9	수수밥 참치미역국5.6 채소달걀찜1 우엉조림5.6 깍두기9	홍국쌀밥 근대된장국5.6 소고기청경채조림5,16 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 순살동태맑은국5,6 찜닭5.6.15 김구이5 배추김치9
오후간식	핫케이크1.2.5.6우유2	자른유부초밥5.6보리차	잔치국수5.6	치즈스틱1,2,5,6레몬차	찐감자,우유2	바나나,우유2
열량/단백질	642/31	646/21	680/31	601/31	624/26	610/31
원산지	연두부(콩):국내산 닭고기: 국산	미트볼(돼지고기)국내산	돼지고기:국산	소고기:국산한우 참치(다랑어):원양산	소고기:국산한우	동태:러시아산 닭고기:국산
2주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	바나나	씨리얼5,6,우유2	배(경기과일)	양송이스프2.5.6	배(경기과일)	두유5
점심	백미밥 북어국5,6 돼지고기사태찜5.6.10 숙주나물 깍두기9	보리밥 아욱된장국5.6 코다리순살강정5.6 시금치나물 깍두기9	기장밥 순두부찌개5.10 닭살굴소스볶음5.6.15.18 호박나물5 배추김치9	흑미밥 맑은육개장5.6.16 토마토달걀볶음1.2.5.12 잔멸치볶음5 깍두기9	강황쌀밥 얼갈이된장국5.6 소불고기5.6.16 그린샐러드5.6 깍두기9	닭살하이라이스 2.5.6.10.15.16 유부장국5.6 게살브로콜리무침1.5.6.8 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1.2.5.6우유2	온메밀국수3.5.6	단호박꿀찜5우유2	채소주먹밥5,둥굴레차	찐고구마,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	614/28	673/31	609/27	660/26	629/20	624/29
원산지	돼지고기:국산	코다리:러시아산	순두부(콩):국내산 닭고기:국산	소고기:국산한우	소고기:국산한우	닭고기:국산
3주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	연두부5&양념장	채소스틱.플레인2	샤인머스캣(경기과일)	누룽지닭살죽5.15	단감	두유5
점심	백미밥 근대된장국5.6 소고기감자찜5.6.16 김구이5 깍두기9	흑미밥 두부새우젓국5.9 임연수조림5.6 매실청양상추무침5.6 배추김치9	소고기무밥&양념장 5.6.16 황태미역국5.6 훈제오리부추찜 배추김치9	기장밥 시래기된장국5.6 너비아니구이5.6.10 오이나물5 깍두기9	보리밥 유부콩나물국5.6 오징어브로콜리볶음5.17 도토리묵채소무침5,6 배추김치9	참치양배추덮밥 5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 깍두기9
오후간식	우리밀찐빵6우유2	감자버터구이2,보리차	볶음우동5.6.18보리차	찐만두5,6,10매실차	꽈배기빵1.2.5.6,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	601/24	603/26	631/27	677/31	609/22	619/31
원산지	연두부(콩):국내산 소고기:국산한우	두부(콩):국내산 임연수:미국산	소고기:국산한우 오리고기:국내산	닭고기:국산 너비아니(돼지고기):국산	오징어:국내산	참치(다랑어):원양산 닭고기:국산
4주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	플레인2,크랜베리	씨리얼5.6우유2	배(경기과일)	옥수수스프2.5.6	감귤	두유5
점심	백미밥 감자양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5.6 배추김치9	수수밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 깍두기9	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16 미소된장국 브로콜리비엔나볶음5.6.10 배추김치9	기장밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 깍두기9	홍국쌀밥 청국장찌개5.6 오리불고기5,6 게살파프리카무침1,5,6,8 배추김치9	돼지고기차슈덮밥 5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 깍두기9
오후간식	핫도그&케찹1.2.5.6.10.12주스	순살닭튀김1,2,5,6,15보리차	찐단호박,우유2	어묵탕5,6	밀크롤인빵1.2.5.6,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	607/25	604/22	666/22	629/31	673/22	657/25
원산지	닭고기:국산	돼지고기:국산 닭고기:국산	돼지고기:국내산	닭고기:국산 삼치:국산	두부(콩):국내산 오리고기:국산	돼지고기:국산 두부(콩):국내산
5주	30(월)					
오전간식	우유미숫가루2쌀과자5					
점심	백미밥 황태콩나물국5 돈가스&소스5.6.10.12 유자청치커리무침 깍두기9					
오후간식	마들렌1,2,5,6,우유2					
열량/단백질	633/22					
원산지	돈가스(돼지고기):국내산					



원산지표기	백미.현미.보리.기장(밥.죽) 배추김치.깍두기 국내산	<알레르기 유발식품> ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣

2026년 ☎ 031) 714-1671, 1672

11월 영아식단표

성남시어린이급식관리지원센터식단참고

성남숲어린이집영양사 정미숙

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	연두부5&양념장	플레인2,채소스틱	샤인머스캣(경기과일)	소고기채소죽5.16	사과	두유5
점심	백미밥 홍합살된장국5.6.18 뼈없는닭갈비5.6.15 매실청양상추무침5.6 배추김치9	차조밥 황태무국5 미트볼케찹조림5.6.10.12. 애호박볶음 깍두기9	유니짜장밥 2.5.6.10.15.16 게살양파국5.6.8 만두탕수5.6.10 배추김치9	수수밥 참치미역국5.6 채소달걀찜1 우엉조림5.6 깍두기9	홍국쌀밥 근대된장국5.6 소고기청경채조림5,16 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 순살동태맑은국5,6 찜닭5.6.15 김구이5 배추김치9
오후간식	핫케이크1.2.5.6우유2	자른유부초밥5.6보리차	잔치국수5.6	치즈스틱1,2,5,6레몬차	찐감자,우유2	바나나,우유2
열량/단백질	482/23	454/17	525/24	463/24	467/20	490/24
원산지	연두부(콩):국내산 닭고기: 국산	미트볼(돼지고기)국내산	돼지고기:국산	소고기:국산한우 참치(다랑어):원양산	소고기:국산한우	동태:러시아산 닭고기:국산
2주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	바나나	씨리얼5,6,우유2	배(경기과일)	양송이스프2.5.6	배(경기과일)	두유5
점심	백미밥 북어국5,6 돼지고기사태찜5.6.10 숙주나물 깍두기9	보리밥 아욱된장국5.6 코다리순살강정5.6 시금치나물 깍두기9	기장밥 순두부찌개5.10 닭살굴소스볶음5.6.15.18 호박나물5 배추김치9	흑미밥 맑은육개장5.6.16 토마토달걀볶음1.2.5.12 잔멸치볶음5 깍두기9	강황쌀밥 얼갈이된장국5.6 소불고기5.6.16 그린샐러드5.6 깍두기9	닭살하이라이스 2.5.6.10.15.16 유부장국5.6 게살브로콜리무침1.5.6.8 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1.2.5.6우유2	온메밀국수3.5.6	단호박꿀찜5우유2	채소주먹밥5,둥굴레차	찐고구마,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	454/21	498/23	482/20	491/19	488/16	492/23
원산지	돼지고기:국산	코다리:러시아산	순두부(콩):국내산 닭고기:국산	소고기:국산한우	소고기:국산한우	닭고기:국산
3주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	연두부5&양념장	채소스틱.플레인2	샤인머스캣(경기과일)	누룽지닭살죽5.15	단감	두유5
점심	백미밥 근대된장국5.6 소고기감자찜5.6.16 김구이5 깍두기9	흑미밥 두부새우젓국5.9 임연수조림5.6 매실청양상추무침5.6 배추김치9	소고기무밥&양념장 5.6.16 황태미역국5.6 훈제오리부추찜 배추김치9	기장밥 시래기된장국5.6 너비아니구이5.6.10 오이나물5 깍두기9	보리밥 유부콩나물국5.6 오징어브로콜리볶음5.17 도토리묵채소무침5,6 배추김치9	참치양배추덮밥 5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 깍두기9
오후간식	우리밀찐빵6우유2	감자버터구이2,보리차	볶음우동5.6.18보리차	찐만두5,6,10매실차	꽈배기빵1.2.5.6,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	449/18	451/20	468/20	507/23	402/17	492/25
원산지	연두부(콩):국내산 소고기:국산한우	두부(콩):국내산 임연수:미국산	소고기:국산한우 오리고기:국내산	닭고기:국산 너비아니(돼지고기):국산	오징어:국내산	참치(다랑어):원양산 닭고기:국산
4주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	플레인2,크랜베리	씨리얼5.6우유2	배(경기과일)	옥수수스프2.5.6	감귤	두유5
점심	백미밥 감자양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5.6 배추김치9	수수밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 깍두기9	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16 미소된장국 브로콜리비엔나볶음5.6.10 배추김치9	기장밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 깍두기9	홍국쌀밥 청국장찌개5.6 오리불고기5,6 게살파프리카무침1,5,6,8 배추김치9	돼지고기차슈덮밥 5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 깍두기9
오후간식	핫도그&케찹1.2.5.6.10.12주스	순살닭튀김1,2,5,6,15보리차	찐단호박,우유2	어묵탕5,6	밀크롤인빵1.2.5.6,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	448/19	446/16	454/21	472/23	547/16	515/21
원산지	닭고기:국산	돼지고기:국산 닭고기:국산	돼지고기:국내산	닭고기:국산 삼치:국산	두부(콩):국내산 오리고기:국산	돼지고기:국산 두부(콩):국내산
5주	30(월)					
오전간식	우유미숫가루2쌀과자5					
점심	백미밥 황태콩나물국5 돈가스&소스5.6.10.12 유자청치커리무침 깍두기9					
오후간식	마들렌1,2,5,6,우유2					
열량/단백질	475/22					
원산지	돈가스(돼지고기):국내산					



원산지표기	백미.현미.보리.기장(밥.죽) 배추김치.깍두기	<알레르기 유발식품>
	국내산	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣

※ 0~1세는 발달단계로 백김치. 백깍두기가 제공됩니다.

※ 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.