(만1-2세죽형)

발행처 : 하브키즈어린이집
발행일 : 2026년 11월 1일
원 장 : 박미숙 원장님
영양사 : 장은지선생님 장은지

11월 식단표

깊어져가는 가을의 향기

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	누룽지죽	우엉죽⑬	호상요구르트②	단호박죽⑬	흑임자죽⑬	우유②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑬ 함박스테이크 ⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 황태미역국⑤⑥⑬ 안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 고사리나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 무채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ ⑯ 과일푸딩 백김치⑨⑬	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑯⑱ 두부양념조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 동태살무국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡채덮밥⑤⑥⑬ 안매운김칫국⑨⑬ 오징어숙회⑬⑰ 깍두기⑨⑬
오후간식	배/잔치국수⑤⑥⑬	쿠키①②⑤⑥⑬ /우유미숫가루②⑤	샤인머스켓 /고구마맛탕⑤⑬	카스테라①②⑥⑬ /액상요구르트②	단감 /채소주먹밥⑤⑬	
열량/단백질	394/13	423/20	441/15	405/13	438/15	278/13
날짜	9	10	11(국-Bye)	12	13	14
오전간식	양배추현미죽⑬	찹쌀당근죽⑬	미역채소죽⑤⑥⑬	들깨채소죽⑬	콩나물죽⑤⑥⑬	두유⑤
점심	잡곡밥 닭곰탕⑬⑮ 연두부+양념장⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 부추양파국⑬ 삼치엿장구이⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ ⑬ 백김치⑨⑬	짜장면⑤⑥⑩⑬ 과일탕수육⑤⑥⑩⑬⑯ 단호박샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨⑬ 액상요구르트②	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥⑬ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 순두부백탕①⑤⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 연근조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	가지밤밥⑤⑥⑩⑬ 근대맑은국⑤⑥⑬ 과일샐러드①②⑤⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	찐밤/쌀과자⑤⑥⑬	배콩포트토스트 ①②⑤⑥⑬/우유②	바나나(1/2) /붕어빵①②⑥⑬	시리얼+우유②⑤⑥⑬	귤/소보로주먹밥 ①⑤⑥⑩⑬	
열량/단백질	392/14	433/15	424/13	395/14	435/17	295/10
날짜	16	17	18	19	20 생일식단	21
오전간식	호상요구르트②	아욱죽⑤⑥⑬	참깨야채죽⑤⑥⑬	김가루죽⑤⑥⑬	브로콜리죽⑤⑥⑬	호상요구르트②
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 오리고기채소볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 수제비국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 유부맑은국⑤⑥⑬ 채소튀김⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 채소달걀찜①⑬ 배추새우전⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑯ 순살후라이드치킨①② ⑤⑥⑫⑬⑮ 콩나물잡채⑤⑥⑬⑯ 백김치⑨⑬	소고기우엉솥밥 ⑤⑥⑬⑯ 청경채맑은국⑬ 수제해물완자 ①⑤⑥⑨⑬⑰ 백김치⑨⑬
오후간식	씨없는포도 /미니핫도그①②⑥⑩⑬	단호박찜/우유②	찐고구마/미숫가루	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱	케이크①②⑥⑬/우유	
열량/단백질	420/15	441/17	419/9	407/15	420/18	219/16
날짜	23	24	25(국-Bye)	26	27	28
오전간식	황태채소죽⑬	두부채소죽⑤⑥⑬	잔멸치죽⑬	녹두죽⑬	양송이버섯죽⑬	미숫가루
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥⑬ 오삼불고기⑤⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 모듬어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기수육⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	치킨까스+소스 소량의밥 숭늉 양상추샐러드①⑤⑬ (키위드레싱) 백김치⑨⑬	잡곡밥 홍합살맑은국⑬⑱ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 우엉채조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨⑬ 고등어카레구이⑤⑥⑦⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	바지락칼국수⑥⑬⑱ 채소전⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	단감 /미니약과①②⑤⑥⑬	과일요구르트범벅②	사과/꼬마김밥⑤⑬	우동⑤⑥⑬	바나나 /핫케이크①②⑤⑥⑬	
열량/단백질	410/16	401/15	435/13	425/19	422/13	337/11
날짜	30	11월 제철 식재료				
오전간식	고구마죽					
점심	잡곡밥 설렁탕⑬⑯ 소세지채소볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 깻잎나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	• 채소 : 배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯 등 • 해산물 : 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게 등 • 과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자 등 ※ '국-bye day'에 숭늉 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.				
오후간식	귤/유부초밥⑤⑥⑬					
열량/단백질	436/13					

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			김치류	
	백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			육·수산가공품										
	동태	오징어	고등어	떡갈비 (돼지고기,쇠고기)	너비아니 (돼지고기,쇠고기)	용가리치킨 (닭고기)	어묵 (명태연육)	치킨까스 (닭고기)	우동 (가쓰오부스)	소세지 (돼지고기)				
	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	해당없음	국내산	해당없음	국내산				

발행처 : 하브키즈어린이집
발행일 : 2026년 11월1일
원 장 : 박미숙원장님
영양사 : 장은지선생님 장은지

11월 식단표

깊어져가는 가을의 향기

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	누룽지죽	우엉죽⑬	호상요구르트②	단호박죽⑬	흑임자죽⑬	우유②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑬ 함박스테이크 ⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 황태미역국⑤⑥⑬ 안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 고사리나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 무채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯ 과일푸딩 배추김치⑨⑬	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑯ ⑱ 두부양념조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 동태살무국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잡채덮밥⑤⑥⑬ 안매운김칫국⑨⑬ 오징어숙회⑬⑰ 깍두기⑨⑬
오후간식	배/잔치국수⑤⑥⑬	쿠키①②⑤⑥⑬ /우유미숫가루②⑤	샤인머스켓 /고구마맛탕⑤⑬	카스테라①②⑥⑬ /액상요구르트②	단감 /채소주먹밥⑤⑬	
열량/단백질	610/20	650/31	682/23	627/20	678/23	428/21
날짜	9	10	11(국-Bye)	12	13	14
오전간식	양배추현미죽⑬	찹쌀당근죽⑬	미역채소죽⑤⑥⑬	들깨채소죽⑬	콩나물죽⑤⑥⑬	두유⑤
점심	잡곡밥 닭곰탕⑬⑮ 연두부+양념장⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 부추양파국⑬ 삼치엿장구이⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	짜장면⑤⑥⑩⑬ 과일탕수육⑤⑥⑩⑬⑯ 단호박샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨⑬ 액상요구르트②	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥⑬ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 순두부백탕①⑤⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	가지밤밥⑤⑥⑩⑬ 근대맑은국⑤⑥⑬ 과일샐러드①②⑤⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	사과/쌀과자⑤⑥⑬	배콩포트토스트 ①②⑤⑥⑬/우유②	바나나(1/2) /붕어빵①②⑥⑬	시리얼+우유②⑤⑥	귤/소보로주먹밥 ①⑤⑥⑩⑬	
열량/단백질	603/21	670/24	652/20	608/22	686/27	458/16
날짜	16	17	18	19	20 생일식단	21
오전간식	호상요구르트②	아욱죽⑤⑥⑬	참깨야채죽⑤⑥⑬	김가루죽⑤⑥⑬	브로콜리죽⑤⑥⑬	호상요구르트②
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 오리고기채소볶음⑤⑥⑬ 견과류잔멸치조림⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨⑬	백미밥 수제비국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 유부맑은국⑤⑥⑬ 채소튀김⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 채소달걀찜①⑬ 배추새우전⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑯ 순살후라이드치킨①② ⑤⑥⑫⑬⑮ 콩나물잡채⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨⑬	소고기우엉솥밥 ⑤⑥⑬⑯ 청경채맑은국⑬ 수제해물완자 ①⑤⑥⑨⑬⑰ 배추김치⑨⑬
오후간식	씨없는포도 /미니핫도그①②⑥⑩⑬	단호박찜/우유②	배/미숫가루⑤	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑱	케이크①②⑥⑬/우유	
열량/단백질	679/23	683/26	649/15	627/23	650/28	342/24
날짜	23	24	25(국-Bye)	26	27	28
오전간식	황태채소죽⑬	두부채소죽⑤⑥⑬	잔멸치죽⑬	녹두죽⑬	양송이버섯죽⑬	미숫가루
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥⑬ 오삼불고기⑤⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 모듬어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기수육⑩⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	치킨까스+소스 소량의밥 숭늉 양상추샐러드①⑤⑬ (키위드레싱) 배추김치⑨⑬	잡곡밥 홍합살맑은국⑬⑱ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ ⑬ 우엉채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨⑬ 고등어카레구이⑤⑥⑦⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	바지락칼국수⑥⑬⑱ 채소전⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	단감 /미니약과①②⑤⑥⑬	과일요구르트범벅②	사과/꼬마김밥⑤⑬	우동⑤⑥⑬	바나나 /핫케이크①②⑤⑥⑬	
열량/단백질	636/25	617/24	673/20	658/29	654/20	519/16
날짜	30	11월 제철 식재료				
오전간식	고구마죽					
점심	잡곡밥 설렁탕⑬⑯ 소세지채소볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 깻잎나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	• 채소 : 배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯 등 • 해산물 : 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게 등 • 과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자 등 ※ '국-bye day'에 숭늉 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.				
오후간식	귤/유부초밥⑤⑥⑬					
열량/단백질	670/20					

원산지 표시

쌀(밥, 죽, 누룽지)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			김치류	
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물			육·수산가공품						
동태	오징어	고등어	떡갈비 (돼지고기,쇠고기)	너비아니 (돼지고기,쇠고기)	용가리치킨 (닭고기)	어묵 (명태연육)	치킨까스 (닭고기)	우동 (가쓰오부스)	소세지 (돼지고기)
러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	해당없음	국내산	해당없음	국내산

하브키즈어린이집

학부모 11월 영양 통신문



소아 비만을 위한 식이요법

1 식이요법

- 소아는 계속 성장을 하는 시기이므로 충분한 영양 공급이 필요
- 과잉 섭취하고 있는 잘못된 식사량의 조절과 식습관을 고치는 것이 중요
- 반드시 가족 모두가 참여하여 도와주기



❶ 성장에 필요한 단백질은 충분히 섭취
❷ 탄수화물, 지방 제한 → 빕과 빵은 적게 먹고 채소, 과일, 지방이 적은 고기나 생선 등을 주로 섭취
❸ 소아 비만의 치료에 하루 1,000Kcal 이하 섭취는 금지
❹ TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이기 → 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기

소아 비만을 위한 신호등 식이요법

초록군 식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품(대부분의 채소) - 자유롭게 섭취
노랑군 단백질을 포함하여 중간 정도의 열량의 식품 - 정해진 양만 먹고 과잉섭취 하지 않기
빨강군 열량이 매우 높은 기름진 음식이나 당분이 함유된 음식 - 되도록 먹지 않기

식품군	초록군 (자유롭게 먹어도 좋아요)	노랑군 (과식은 삼가)	빨강군 (되도록 삼가)
채소군	오이, 당근, 배추, 무, 김, 미역, 다시마, 버섯 등	-	샐러드 (마요네즈 사용)
과일군	레몬	사과, 귤, 배, 수박, 감, 과일주스, 토마토	과일통조림
어육류군 (콩류 포함)	기름기 걷어낸 맑은 육수	기름기 제거한 고기, 껍질을 제거한 닭고기, 생선 구이, 생선찜, 달걀, 두부	튀긴 고기 (치킨, 돈가스)
우유군		흰우유, 두유, 분유, 치즈	가당 우유 (초코맛, 딸기맛 우유)
곡류군		밥, 빵, 국수, 떡, 감자, 고구마	고구마튀김, 도넛, 감자튀김, 맛탕, 꿀떡
지방군		-	마가린, 버터, 마요네즈
기타	녹차	잡채	아이스크림, 설탕, 사탕, 꿀, 콜라, 과자, 케이크, 초콜릿, 젤리, 유자차, 약과, 피자, 햄버거

공주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

출처: 식품의약품안전처

11월 개발 레시피

배콩포트토스트
(로컬요리)



❑ **재료 및 분량(만3-5세 기준 10인 분량)**

: 배 1400g(배 4개), 식빵 340g, 백설탕 100g, 꿀 30g, 레몬즙 5g, 시나몬가루 0.5g

❑ **영양성분(만3-5세 기준 1인 1회 분량)**

에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
202.62	3.59	78.06	0.35	159.31

POINT) 공주시 로컬푸드인 배를 활용하여, 달콤하고 설탕이 일반 잼보다 적게 들어가 저당으로 건강하게 먹을 수 있는 잼 요리입니다.



1. 분량의 재료를 준비한다.



2. 배는 껍질을 깍아 1개는 씹히는 정도의 크기로 자르고, 3개는 믹서기에 갈아 준비한다.



3. 냄비에 배, 설탕, 꿀을 넣고 끓인다.

4. 배가 어느정도 졸여졌을 때, 시나몬가루와 레몬즙을 넣고 잼농도로 끓인다.

TIP) 시나몬가루는 아이들 취향에 따라 제거하셔도 좋습니다.



5. 식빵에 배콩포트를 발라 제공한다.

TIP) 배잼 또는 과일잼으로 대체하셔도 좋습니다.

공주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 개발 레시피

배추새우전
(계절요리)



❑ **재료 및 분량(만3-5세 기준 10인 분량)**
: 배추 300g, 새우 200g, 부침가루 110g, 당근 60g, 애호박 60g, 콩기름 50g

❑ **영양성분(만3-5세 기준 1인 1회 분량)**

에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
115.21	5.81	31.26	0.38	90.24

POINT) 11월 제철 채소인 배추를 활용하여, 새우와 어우러져 아삭하고 배추의 단맛을 더 잘 느낄 수 있는 제철 전 요리입니다.

1. 분량의 재료를 준비한다.



2. 배추, 당근, 애호박은 깨끗하게 씻은 후 잘게 채썬다.



3. 새우는 먹기 좋은 크기로 다진다.

4. 볼에 배추, 당근, 애호박, 새우, 부침가루, 물을 넣어 섞어준다.
TIP) 채소에 따라 수분량이 다르기 때문에 재료를 잘 섞을 수 있을 정도로 조절하여 물을 추가해 주시기 바랍니다.



5. 팬에 기름을 두르고, 반죽을 넣고 노릇하게 부쳐준다.



곰주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center