



사회복지급식관리지원센터
Center for Social welfare's Foodservice Management

11월 식단표

(일반식_간식,죽식 포함)

발행일 : 2025. 10. 10.
 작성자 : 김세원영양사
 출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식·충분한 수분	
1일		백미밥 호박새우젓국 참치채소볶음 알감자조림 도시락김 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어볶음 도토리묵무침 얼갈이나물 깍두기	백미밥 근대된장국 동그랑땡전 잔멸치파라고추볶음 숙갓나물 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 단호박죽	오전	단감
에너지	단백질					오후	소금빵&우유
1838 kcal	85g						
2일		백미밥 홍합살맑은국 두부양념조림 부들어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 삼치무조림 애느타리버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 육개장 돈사태찜 가지볶음 콩나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 들깨버섯죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	단호박범벅 &보리차
1809 kcal	86g						
3일		백미밥 복어국 닭살데리야끼조림 죽순채들깨볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈맥적구이 실곤약채소무침 단호박샐러드 배추김치	백미밥 사골우거저국 채소달걀찜 브로콜리햄볶음 고춧잎나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽 석: 닭살채소죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	카스테라 &두유
1820 kcal	81g						
4일		백미밥 물만둣국 돈육메알장조림 건새우마늘중볶음 단배추나물 깍두기	잡곡밥 소고기뭇국 닭갈비 사각어묵피망볶음 치커리사과무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 떡갈비구이 양배추콘샐러드 오이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 참치채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	증편&매실차
2068 kcal	97g						
5일		백미밥 콩나물국 임연수구이 우영채볶음 건파래자반 배추김치	짜장밥 실파달걀국 탕수육/소스 부추무생채 배추김치 요구르트	백미밥 오징어뭇국 마파두부 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 황태콩나물죽 석: 맛살채소죽	오전	감귤
에너지	단백질					오후	쌀과자&두유
1903 kcal	78g						
6일		백미밥 소고기미역국 비엔나소시지볶음 진미채무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 제육김치볶음 표고버섯조림 양배추찜/쌈장 깍두기	백미밥 닭곰탕 고등어구이 감자채볶음 애호박나물 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기미역죽 석: 흑임자죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	찐빵&우유
1932 kcal	84g						
7일 (입동)		백미밥 아욱된장국 두부달걀구이 불어묵조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 안동찜닭 청도묵무침 깻잎순나물 배추김치	백미밥2/3 수제비국 오삼불고기 고사리볶음 상추겉절이 배추김치	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽 석: 닭살브로콜리죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	팔시루떡&오미자차
1774 kcal	77g						



사회복지급식관리지원센터
Center for Social welfare's Foodservice Management

11월 식단표

(일반식_간식,죽식 포함)

발행일 : 2025. 10. 10.
 작성자 : 김세원영양사
 출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식·충분한 수분	
8일		백미밥 소고기뭇국 닭살고구마조림 잔멸치볶음 파래무무침 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 채소달걀말이 가지튀김/양념장 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 돈육참스태이크 브로콜리두부무침 숙갓나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 달걀채소죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	프렌치토스트 &우유
2056 kcal	87g						
9일		백미밥2/3 김가루떡국 미트볼조림 발새우볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 소고기당면볶음 미니새송이버섯조림 도라지무침 깍두기	백미밥 콩나물국 낙지볶음 연두부/양념장 부추양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 연두부채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	통밀쿠키&보리차
1795 kcal	82g						
10일		백미밥 무채된장국 소고기장조림 시금치나물 오복지들기름무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 코다리엿장조림 청도묵김가루무침 시래기된장지짐 깍두기	백미밥 버섯들깨국 닭볶음탕 팽이버섯파프리카볶음 깻잎순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 들깨버섯죽 석: 닭살채소죽	오전	두유
에너지	단백질					오후	증편&수정과
1908 kcal	102g						
11일		백미밥 콩비지백탕 스크램블에그 해물완자조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육파채불고기 무생채 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 부대찌개 삼치구이 연근조림 얼갈이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽	오전	단감
에너지	단백질					오후	커스타드&우유
1884 kcal	75g						
12일		백미밥 들기름미역국 참치김치볶음 두부구이 가지나물 깍두기	잡곡밥 시래기된장국 닭갈비 늪은호박조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 동태매운탕 돈사태찜 도라지무침 건파래볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 닭살채소죽	오전	요거트
에너지	단백질					오후	찐감자&녹차
1796 kcal	92g						
13일		백미밥 어묵숙갓국 오징어굴소스볶음 브로콜리무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어무조림 양송이버섯볶음 근대된장나물 배추김치	백미밥 황태채뭇국 돈육고추잡채/꽃빵 채소달걀찜 마늘종지무침 배추김치	조: 흰죽 중: 브로콜리달걀죽 석: 순두부채소죽	오전	배
에너지	단백질					오후	향케이크&우유
2006 kcal	103g						
14일		백미밥 감자맑은국 닭살피망볶음 쥐어채무침 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈까스/소스 양배추샐러드/키위D 깍두기 사과주스	백미밥 호박새우젓국 소고기버섯볶음 궁채들깨볶음 시금치나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 소고기버섯죽	오전	미숫가루
에너지	단백질					오후	양갱&등글레차
1919 kcal	79g						

 사회복지급식관리지원센터 Center for Social welfare's Foodservice Management			11월 식단표 (일반식_간식,죽식 포함)			발행일 : 2025. 10. 10. 작성자 : 김세원영양사 출 처 : 식생활안전관리원					
			‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식	‘편안한’ 석식	죽식	간식*충분한 수분				
15일			백미밥 홍합살묵국 돈육파리고추조림 물만두/양념장 숙갓나물 배추김치	잡곡밥1/2 들깨칼국수 삼치테리아끼구이 미역줄기볶음 콩나물무침 깍두기	백미밥 소고기미역국 두부달걀구이 어항가지볶음 취나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 소고기채소죽	오전 사과				
에너지	단백질							오후	단호박찜& 보리차		
1813 kcal	80g										
16일			백미밥 북엇국 섭산적 도라지오이무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 제육고추장불고기 고사리나물 쪽파무생채 배추김치	백미밥 닭곰탕 동태전/양념장 애너타리버섯볶음 부추양파무침 깍두기	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 닭살채소죽	오전 바나나				
에너지	단백질							오후	찐빵& 우유		
1898 kcal	91g										
17일			백미밥 모듬어묵국 스크램블에그 새우살파프리카볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오향장육 쥐어채무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 짬뽕국 적어구이 마늘종맛살볶음 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 맛살채소죽	오전 요거트				
에너지	단백질							오후	통밀कु키& 동글레차		
1907 kcal	100g										
18일			백미밥 바지락살맑은국 미트볼계찜조림 우영채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 달걀살파국 코다리양념찜 물파래새우전 늪은호박조림 깍두기	백미밥 감자양파국 돈채피망볶음 청포묵김무침 청경채나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 단호박죽	오전 미숫가루				
에너지	단백질							오후	찐고구마 &녹차		
2068 kcal	105g										
19일			백미밥 소고기뭇국 참치채소볶음 연두부/양념장 아욱된장무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 고등어카레구이 가지볶음 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 찜닭 새송이버섯볶음 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 닭살브로콜리죽	오전 요거트				
에너지	단백질							오후	카스타드 &우유		
2128 kcal	86g										
20일			백미밥 건새우미역국 떡갈비구이 잔멸치조림 궁채들깨볶음 배추김치	잡곡밥 사골우거찜국 낙지볶음 콩나물삼색채 양념깻잎지 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 감자채볶음 근대나물 깍두기	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 두부채소죽	오전 요거트				
에너지	단백질							오후	증편& 매실차		
1796 kcal	81g										
21일			백미밥 콩나물국 소고기장조림 연근흑임자소스무침 무나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 애호박새우젓볶음 모듬쌈/쌈장 배추김치	백미밥 동태찌개 치즈달걀말이 베이컨팬이버섯볶음 치커리양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 달걀버섯죽	오전 감귤				
에너지	단백질							오후	꿀호떡 &두유		
1998 kcal	83g										

 사회복지급식관리지원센터 Center for Social welfare's Foodservice Management			11월 식단표 (일반식_간식,죽식 포함)			발행일 : 2025. 10. 10. 작성자 : 김세원영양사 출 처 : 식생활안전관리원					
			‘상쾌한’ 조식	‘활력있는’ 중식	‘편안한’ 석식	죽식	간식*충분한 수분				
22일 (소설)			백미밥 버섯된장국 닭살단호박조림 연두부/양념장 건파래자반 배추김치	잡곡밥1/2 가쓰오부시우동 임연수무조림 가지볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 콩가루배추국 차돌박이숙주볶음 사각어묵볶음 청경채나물 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 순두부채소죽	오전 요거트				
에너지	단백질							오후	쌀과자& 생강차		
1852 kcal	76g										
23일			백미밥 소고기뭇국 가자미구이 마늘종행복음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈갈비찜 청포묵무침 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 사골곰탕 오징어볶음 토란대나물 콩나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 연두부채소죽	오전 사과				
에너지	단백질							오후	햇케이크& 우유		
1961 kcal	88g										
24일			백미밥 북엇국 채소달걀찜 돈채우렁볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 삼치엿장조림 해물부추전 깍두기 배추김치	백미밥 호박된장국 닭살굴소스볶음 마카로니콘셀러드 근대고추장나물 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 닭살채소죽	오전 요거트				
에너지	단백질							오후	통밀कु키 &보리차		
2041 kcal	92g										
25일			백미밥 순두부백탕 조기양념찜 반채우육볶음 취나물무침 배추김치	카레라이스 미소장국 치킨너겟/머스타드 양상추샐러드*오리엔탈D 깍두기 요구르트	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 물만두/양념장 고춧잎나물 깍두기	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 참치채소죽	오전 단감				
에너지	단백질							오후	찐빵& 우유		
2003 kcal	87g										
26일			백미밥 달걀살파국 떡갈비구이 알감자조림 가지나물 배추김치	잡곡밥2/3 수제비국 고등어무조림 숙주겨자냉채 토란대나물 배추김치	백미밥 콩나물국 제육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 느타리버섯볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 흑임자죽	오전 미숫가루				
에너지	단백질							오후	쌀과자& 결명자차		
1918 kcal	79g										
27일			백미밥 들깨미역국 비엔나소시지볶음 두부숙갓무침 무생채 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 도라지무침 애호박나물 배추김치	백미밥 두부새우찜국 코다리강정 브로콜리피망볶음 깻잎소나물 배추김치	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 석: 닭살채소죽	오전 감귤				
에너지	단백질							오후	행주&우유 &우유		
1974 kcal	113g										
28일			백미밥 아욱된장국 돈육장조림 죽순채볶음 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥 사골우거찜국 가자미양념찜 연근조림 치커리오이생채 깍두기	백미밥 오징어뭇국 너비아니구이 한식잡채 시금치나물 배추김치	조: 흰죽 중: 시금치달걀죽 석: 두부채소죽	오전 요거트				
에너지	단백질							오후	바람떡& 매실차		
1855 kcal	90g										

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분		
29일		백미밥 콩나물김치국 소고기버섯볶음 쥐어채무침 토란대나물 깍두기	잡곡밥 호박된장찌개 닭갈비 마늘종맛살볶음 양배추샐러드/다우전D 배추김치	백미밥 복어미역국 돈육볶음 올방개묵무침 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽 석: 복어채소죽	오전	마숫가루	
에너지	단백질						오후	카스테라&우유
2020 kcal	96g							
30일		백미밥 시금치된장국 미트볼조림 스크램블에그 파래무무침 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 가자미구이 새송이버섯볶음 얼갈이나물 깍두기	백미밥 홍합살뭇국 훈제오리부추무침 가지볶음 양념깻잎지 배추김치	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 석: 흰살생선채소죽	오전	요거트	
에너지	단백질						오후	찐고구마&등글레차
1835 kcal	95g							
특식				<절기메뉴> 김장김치(소설) 팔시루떡(입동) *소설: 양력 11.22~23일경 *입동: 양력 11.7~8일경			오전	
							오후	

알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
--------------	---

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기								
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우													
	수산물															수산물·식육가공품							
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀														

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.