금잔디어린이집

2026년 11월 식단표

(영아 만1~2세 식단)

▶발행처 : 부산동구어린이 · 사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.10.13.
▶작성자 : 영양팀
▶참 고 : 식생활안전관리원 식단

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	호두죽:⑭	달걀죽:①	참치채소죽	흑임자죽	브로콜리치즈죽:②	두유:⑤
점심	흑미밥 감자양파국:⑤⑥ 돼지고기수육:⑤⑥⑩ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 두부탕국:⑤⑥ 치즈닭갈비:②⑤⑥⑮ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기콩나물밥&양념장:⑤⑥⑱ 배추된장국:⑤⑥ 늙은호박전:⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 동태살찌개:⑤⑨ 감자조림:⑤⑥ 새송이버섯볶음:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 청경채맑은국 뼈없는쇠갈비찜:⑤⑥⑱ 연두부&양념장:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 닭개장:⑤⑥⑮ 채소스크램블에그:①②⑤ 돌자반볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	키위/치즈:②	소보로빵/우유:①②④⑥/②	배/치즈:②	삶은달걀/과채주스:①	바나나/치즈:②	미니약과/우유:①②⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	411.6/15.4	451.1/19.6	394.5/16.3	383.6/18	402.3/15.1	389.8/16.6
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	황태양파죽	쇠고기죽:⑮	연근죽:⑤⑥	아몬드죽	닭가슴살채소죽:⑤⑥⑮	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 무채국:⑤⑥ 안매운마파두부:⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음:⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	보리밥 모둠어묵탕:⑤⑥ 버섯탕수:⑤⑥ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	칼국수:⑥ 김가루채소주먹밥:⑤ 찐만두&양념장:⑤⑥⑩ 깍두기:⑨	기장밥 두부김칫국:⑤⑨ 훈제오리채소볶음:⑤ 오이무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 미역국:⑤⑥ 순살가자미조림:⑤⑥ 고구마맛탕:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 온도토리묵국:⑤⑥⑨ 쇠고기육전:①⑤⑮ 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	사과/치즈:②	모닝빵&딸기잼/우유:①②⑤⑥/②	단감/치즈:②	찐감자/우유:②	감귤/치즈:②	으깬맛밤/우유:⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	395.5/18.1	442.9/13.6	427.2/11.9	452.3/18.3	438.2/15.9	415.1/13.6
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	흰살생선죽	김치치즈죽:②⑤⑥⑨	콩나물죽:⑤⑥	채소스프/조각식빵:②⑤⑥⑨/①②⑤⑥	타락죽:②	두유:⑤
점심	흑미밥 건새우배춧국:⑤⑥⑨ 돼지목살구이:⑩ 파프리카무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 쇠고기뭇국:⑮ 두부양념조림:⑤⑥ 청경채나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	돈육짜장덮밥:⑤⑥⑩ 달걀파국:① 왕새우튀김:①⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	기장밥 시래기국:⑤⑥ 닭살버터볶음:②⑮ 연근참깨무침:①⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 순두부찌개:⑤ 김달걀말이:①⑤ 느타리버섯나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 사골팟국&소면:⑥⑱ 대구살강정:⑤⑥ 열무나물:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	배/치즈:②	완두앙금빵/우유:①②⑤⑥/②	토마토/치즈:⑫/②	찐단호박/떠먹는요구르트:②	사과/치즈:②	웨지감자구이/액상요구르트:⑤/②
열량(Kcal)/단백질(g)	378.7/18.3	433/15.7	399.5/17.5	419.7/16.3	389.8/15.7	400.2/16.5
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	파프리카죽	늙은호박죽	김가루찹쌀죽	닭죽:⑮	새우살죽:⑨	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 북어국:⑤⑥ 오리간장볶음:⑤⑥ 얼갈이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 열무맑은국 순살삼치구이:⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑧ 배추김치:⑨	어묵우동:⑤⑥ 참치주먹밥:⑤ 브로콜리무침 깍두기:⑨	기장밥 애호박국:⑤⑥ 안매운돼지고기김치찜:⑤⑨⑩ 청포묵김무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 팽이버섯장국:⑤⑥ 언양식불고기:⑤⑥⑯ 오이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 맑은배춧국:⑤⑥ 닭가슴살채소볶음:⑤⑥⑮ 무른우엉채조림:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	바나나/치즈:②	꽈배기/우유:①②⑤⑥/②	감귤/치즈:②	찐고구마/우유:②	단감/치즈:②	과일요거트범벅:①②⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	372.8/14.2	450.5/16.6	416.9/18.1	409.1/17.3	371.2/15	383.8/16.6
날짜	30			생일식단	요리놀이식단	현장학습식단
오전간식	현미누룽지죽			감자죽:⑤⑥	채소죽	두부채소죽:⑤
점심	흑미밥 콩나물두부국:⑤ 미트볼토마토소스조림:②⑤⑥⑩⑫⑮⑱⑲ 상추사과무침:⑤⑥ 배추김치:⑨			백미밥 들깨미역국:⑤⑥ 쇠고기버섯볶음:⑤⑥⑯ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 시금치된장국:⑤⑥ 순살고등어무조림:⑤⑥⑦ 으깬고구마범벅:①⑤ 배추김치:⑨	게살채소볶음밥:①⑤⑥⑧ 가쓰오장국:⑤⑥ 고로케&케찹:①⑤⑥⑫ 깍두기:⑨
오후간식	배/치즈:②			케이크/우유:①②⑤⑥/②	*눈사람주먹밥:①⑤⑥⑧	마들렌/우유:①②⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	392.3/12			442/13.6	456.9/13.7	453.4/11.4

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

원산지 표시	쌀				쌀가공품		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	찹쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	0	0	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산
	두부류				수산물 (고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미 등)				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품) ※조리 시, 가급적 수제 조리를 권장드리며 부득이하게 완제품을 사용하는 경우 아래 원산지 표시판을 참고 부탁드립니다.						
	두부	연두부	순두부						참치	미트볼					
	콩	콩	콩		동태살	고등어			가다랑어	돼지고기	쇠고기				
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산			원양산	국내산	국내산				

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내 하겠습니다.