당감복지관나리어린이집
발행일 : 2026.10.30
원 장 : 심 윤 경

11월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만3~5세)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	슬라이스치즈	키위	떠먹는요구르트	귤	
점심식사	찹쌀팥밥 조갯살미역국 쇠불고기 들깨무나물 배추김치	수수밥 감자국(삼치엿장조림 V숙주나물 배추김치	V돈육가지밥&양념장 무챗국 채소달걀찜 깍두기 보리차	기장밥 하얀육개장 두부양념구이 오이나물 배추김치	현미밥 황태채국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 깍두기	토요보육휴무
오후간식	시리얼 우유	V가을과채샐러드	찐단호박 우유	바나나쉐이크	소보로빵 우유	
열량/단백질	666/20	637/24	601/25	651/27	628/33	590/28
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	슬라이스치즈	바나나	마시는요구르트	씨없는포도	
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육카레볶음 부추나물 배추김치	수수밥 두부된장국 새우살브로콜리볶음 V양배추무침 깍두기	쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 V청포묵무침 배추김치 과채주스	기장밥 애호박국 안동찜닭 무나물 배추김치	현미밥 콩가루배춧국 흰살생선찜 V시금치나물 깍두기	토요보육휴무
오후간식	삶은달걀 오렌지주스	당근밥전	찐감자 우유	V유부초밥	모닝빵 우유	
열량/단백질	600/26	621/26	665/21	650/23	645/28	631/21
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	슬라이스치즈	V토마토	옥수수스프	사과	
점심식사	검정쌀밥 버섯전골 닭갈비 V오이무침 배추김치	수수밥 조갯살미역국 돈수육 V양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 실파달걀국 물만두 깍두기 메밀차	기장밥 시락국 삼치구이 감자조림 배추김치	현미밥 건새우무국 쇠불고기 V숙주나물김무침 깍두기	토요보육휴무
오후간식	찐고구마 우유	V온국수	찐단호박 우유	V생과일요거트범벅	카스테라 우유	
열량/단백질	635/28	616/28	650/23	641/24	662/27	637/20
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	바나나	슬라이스치즈	귤	마시는요구르트	키위	
점심식사	검정쌀밥 수제비국 돈육달걀장조림 V참나물무침 배추김치	수수밥 쇠고기탕국 해물굴소스볶음 V콩나물무침 배추김치	닭살볶음밥 청경채맑은국 V새송이버섯나물 깍두기 둥굴레차	기장밥 돈육된장국 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	현미밥 쇠고기우거지국 어묵채소볶음 V파프리카무침 배추김치	토요보육휴무
오후간식	찐단호박 우유	감자채전	V고구마범벅 우유	V잔멸치주먹밥	밤식빵 우유	
열량/단백질	644/25	597/28	649/22	610/22	668/24	647/24
구분	30(월)	견학	※ 알림			
오전간식	씨없는포도					
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 닭살장똑똑이 V숙주나물 배추김치	꼬마김밥				
오후간식	찐감자 우유					
열량/단백질	659/30	305/9				

- **화요일, 목요일**은 염도 기록 날!
- **V표시**는 **TCS Food 식단**입니다.
- **식품알레르기 유발식품**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	(한우/육우/젖소)				배추	고춧가루
	국내산			국내산			국내산,한우	국내산	국내산		국내산	국내산
	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
							러시아산							
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세	물만두	어묵						
							돼지고기 국내산	외국산						

당감복지관나리어린이집
발행일 : 2026.10.30
원 장 : 심 윤 경

11월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	슬라이스치즈	키위	떠먹는요구르트	귤	
점심식사	찹쌀팥밥 조갯살미역국 쇠불고기 들깨무나물 배추김치	수수밥 감자국 삼치엿장조림 V숙주나물 배추김치	V돈육가지밥&양념장 무챗국 채소달걀찜 깍두기 보리차	기장밥 하얀육개장 두부양념구이 오이나물 배추김치	현미밥 황태채국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 깍두기	토요보육휴무
오후간식	시리얼 우유	V가을과채샐러드	찐단호박 우유	바나나쉐이크	소보로빵 우유	
열량/단백질	424/15	414/16	391/16	408/21	408/21	384/18
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	슬라이스치즈	바나나	마시는요구르트	씨없는포도	
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육카레볶음 부추나물 배추김치	수수밥 두부된장국 새우살브로콜리볶음 V양배추무침 깍두기	쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 V청포묵무침 배추김치 과채주스	기장밥 애호박국 안동찜닭 무나물 배추김치	현미밥 콩가루배춧국 흰살생선찜 V시금치나물 깍두기	토요보육휴무
오후간식	삶은달걀 오렌지주스	당근밥전	찐감자 우유	V유부초밥	모닝빵 우유	
열량/단백질	390/17	404/17	432/13	422/15	419/18	410/14
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	슬라이스치즈	V토마토	옥수수스프	사과	
점심식사	검정쌀밥 버섯전골 닭갈비 V오이무침 배추김치	수수밥 조갯살미역국 돈수육 V양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 실파달걀국 물만두 깍두기 메밀차	기장밥 시락국 삼치구이 감자조림 배추김치	현미밥 건새우무국 쇠불고기 V숙주나물김무침 깍두기	토요보육휴무
오후간식	찐고구마 우유	V온국수	찐단호박 우유	V생과일요거트범벅	카스테라 우유	
열량/단백질	413/18	400/18	422/15	417/15	430/17	414/13
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	바나나	슬라이스치즈	귤	마시는요구르트	키위	
점심식사	검정쌀밥 수제비국 돈육달걀장조림 V참나물무침 배추김치	수수밥 쇠고기탕국 해물굴소스볶음 V콩나물무침 배추김치	닭살볶음밥 청경채맑은국 V새송이버섯나물 깍두기 둥굴레차	기장밥 돈육된장국 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	현미밥 쇠고기우거지국 어묵채소볶음 V파프리카무침 배추김치	토요보육휴무
오후간식	찐단호박 우유	감자채전	V고구마범벅 우유	V잔멸치주먹밥	밤식빵 우유	
열량/단백질	419/16	388/18	422/14	396/14	434/15	420/16
구분	30(월)	견학	※ 알림			
오전간식	씨없는포도					
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 닭살장똑똑이 V숙주나물 백김치	꼬마김밥	▸ **화요일, 목요일**은 염도 기록 날! ▸ **V표시**는 **TCS Food 식단**입니다. ▸ **식품알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	찐감자 우유					
열량/단백질	428/19	198/6				

이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루
	국내산			국내산			국내산,한우	국내산	국내산		국내산	국내산
	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
							러시아산							
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세	물만두	어묵						
							돼지고기 국내산	외국산						