발행처: 햇살어린이집
발행일: 2026. 11. 01
원 장: 조 현 숙

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	누룽지죽	키위	호두죽	귤	식혜
점심식사	검정쌀밥 미소장국 쇠고기양파볶음 V파프리카무침 백김치	수수밥 감자국( ) 삼치옛장조림 V숙주나물 백김치	V돈육가지밥&양념장 무챗국 채소달걀찜 깍두기 보리차	기장밥 하얀육개장( ) 두부양념구이 오이나물 백김치	현미밥 황태채국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 깍두기	V꼬마채소김밥 실파맑은국 잘게썬일미조림 백김치
오후간식	시리얼 우유	V감말랭이샐러드	찐단호박 우유	바나나쉐이크	소보로빵 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	407/13	429/14	391/16	446/16	408/21	384/18
구분	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	단감	깨죽	바나나	채소죽	씨없는포도	두유
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육카레볶음 부추나물 백김치	수수밥 두부된장국( ) 새우살브로콜리볶음 V양배추무침 깍두기	잘게썬쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 V청포묵무침 백김치 떠먹는요구르트	기장밥 애호박국( ) 안동찜닭 무나물 백김치	현미밥 콩가루배춧국 흰살생선찜 V시금치나물 깍두기	V쇠고기주먹밥 양파당면국 잘게썬견과류조림 백김치
오후간식	삶은달걀 우유	당근밥전	찐감자 우유	V유부초밥	모닝빵 우유	누룽지탕
열량/단백질	390/17	415/15	415/14	417/15	419/18	410/14
구분	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	배	옥수수스프	V토마토	검은콩죽	사과	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 버섯전골 닭갈비 V오이무침 백김치	수수밥 조갯살미역국( ) 돈수육 V양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 실파달걀국 물만두 깍두기 작두콩차	기장밥 시락국( ) 고등어구이 감자조림 백김치	현미밥 건새우무국 쇠불고기 V숙주나물김무침 깍두기	V나물비빔밥 쑥갓맑은국 연두부&양념장 백김치
오후간식	찐고구마 우유	V잘게썬온국수	찐단호박 우유	V생과일요거트범벅	카스테라 우유	식혜
열량/단백질	413/18	408/16	422/15	407/16	430/17	414/13
구분	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	바나나	타락죽	귤	흑임자죽	키위	슬라이스치즈
점심식사	검정쌀밥 수제비국 돈육달걀장조림 V참나물무침 백김치	수수밥 쇠고기탕국( ) 해물굴소스볶음 V콩나물무침 백김치	닭살볶음밥 청경채맑은국 V새송이버섯나물 깍두기 둥굴레차	기장밥 돈육된장국( ) 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	현미밥 쇠고기우거지국 어묵채소볶음 V파프리카무침 백김치	전복볶음밥 유부챗국 잘게썬연근조림 백김치
오후간식	찐단호박 우유	감자채전	V고구마범벅 우유	V잔멸치주먹밥	밤식빵 우유	미숫가루
열량/단백질	419/16	442/18	422/14	415/15	434/15	420/16
구분	**30(월)**	**견학**	※ 알림			
오전간식	씨없는포도					
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 닭살장똑똑이 V숙주나물 백김치	견학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기업 필수	▸ **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					

	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
	국산	국산	국산	수입	수입	수입	호주산	국산	국산	국산	국산	중국산
일괄 원산지 표시	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	수입	국산	국산	수입	국산
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세	삼치	어묵						
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	수입						

*우유와 치즈는 수시로 제공됩니다