2026년도

11월 행사 및 식단(만3~5세)

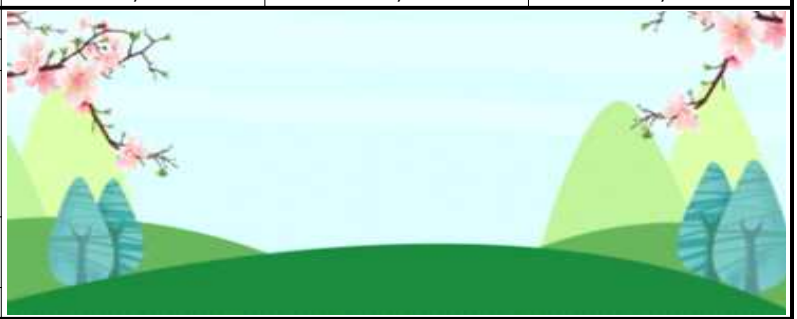
담당	원장

◎ 11월 견학 및 행사 일정
3일 - 부산 동부산 롯데월드 졸업여행 (7살 열매나무반)
7일 - 휴메트로운동회 (전체영유아)
10일 - 기장 정관 소두방공원 가을 소풍 (전체영유아)
12일 - 부산국악원 어린이 국악체험 (꽃잎, 열매나무반)
20일 - 화명수목원 견학 (꽃잎, 열매나무반)

◎ 컬러채소데이(격주 화요일)
2주: 빨강 DAY
4주: 노랑 DAY

◎ 안전교육
1주 - 성폭력예방 - '부모님께 말해요'
2주 - 재난대비안전 - '멈춰요 엎드려요 뒹굴어요'
3주 - 약물의오용 · 남용예방 - '함부로 먹지 않아요'
4주 - 교통안전 - '버스와 지하철을 탔어요'

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	사과/치즈	누룽지죽	키위/전복죽	호두죽	멸치죽/당근
점 심	기장밥 미소장국 쇠고기양파볶음 파프리카무침/김자반 배추김치	현미밥 감자국 삼치엿장조림 숙주나물 깍두기	돈육가지밥&양념장 무챗국 채소달걀찜 배추김치 짜먹는요거트	수수밥 하얀육개장 두부양념구이 오이나물 깍두기	검정쌀밥 황태채국 닭볶음탕 느타리버섯볶음/일미조림 배추김치
오후간식	시리얼/우유	감말랭이샐러드/런요구르트	찐단호박/우유	크림치즈스파게티/런요구르트	손송편/산양유
열량/단백질	627/20	660/22	673/27	718/25	570/32
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	단감/연두부	깨죽	바나나/미역누룽지죽	채소죽	달걀죽/오이
점 심	기장밥 콩나물국 돈육카레볶음 부추나물/김구이 배추김치	 부모님표 도시락과 간식	쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 청포묵무침 배추김치 떠먹는요구르트	수수밥 애호박국 안동찜닭 무나물 깍두기	검정쌀밥 콩가루배춧국 흰살생선찜 시금치나물/견과류조림 배추김치
오후간식	삶은달걀/우유	후레쉬번/런요구르트	찐감자/우유	유부초밥/런요구르트	절편/산양유
열량/단백질	600/26	268/5(간식만)	639/23	642/23	674/31
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	배/플레인요거트	옥수수스프	토마토/새우죽	검은콩죽	호두죽/당근
점 심	기장밥 버섯전골 닭갈비 오이무침/멸치볶음 배추김치	현미밥 조갯살미역국 돈수육 양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 실파달걀국 물만두 배추김치 작두콩차	수수밥 시락국 고등어구이 감자조림 깍두기	김밥 건새우무국 과일샐러드 숙주나물무침 배추김치
오후간식	찐고구마/우유	온국수/런요구르트	찐단호박/우유	**프렌치토스트**/런요구르트	호박설기/산양유
열량/단백질	635/28	628/26	649/23	678/28	647/22
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	바나나/치즈	타락죽	귤/소고기죽	흑임자죽	닭죽/오이
점 심	기장밥 수제비국 돈육달걀장조림 참나물무침/무생채 배추김치	현미밥 쇠고기탕국 해물굴소스볶음 콩나물무침 깍두기	닭살볶음밥 청경채맑은국 새송이버섯나물 배추김치 둥굴레차	수수밥 돈육된장국 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	검정쌀밥 쇠고기우거지국 어묵채소볶음 파프리카무침/연근조림 배추김치
오후간식	찐단호박/우유	감자채전/런요구르트	고구마범벅/우유	잔멸치주먹밥/런요구르트	팥찰시루떡/산양유
열량/단백질	644/25	680/28	649/22	639/23	676/29
일자(요일)	30(월)	견학(10)			
오전간식	씨없는포도/**플레인요거트**	깨죽			
점 심	기장밥 들깨미역국 닭살장똑똑이 숙주나물/김자반 배추김치	 부모님표 도시락과 간식			
오후간식	찐감자/우유	후레쉬번/런요구르트			
열량/단백질	715/35	268/5(간식만)			



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	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산								

이 식단은 부산진구어린이 사회복지급식관리지원센터에서 검수 받아 사용하는 식단입니다.

아이·부모·교직원이 함께 성장하는
행복한 배움공동체 휴메트로어린이집



2026년도

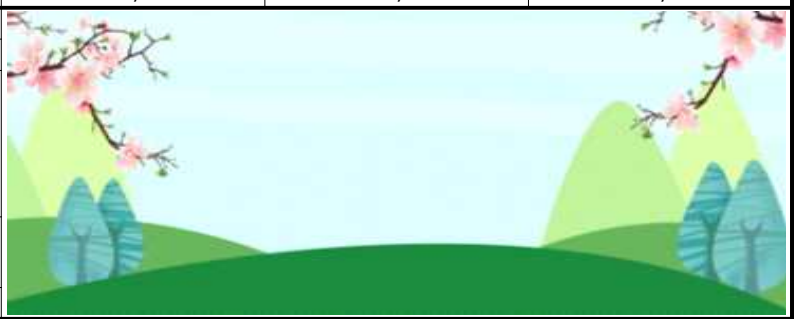
11월 행사 및 식단(만1~2세)

담당	원장

◎ 11월 견학 및 행사 일정
3일 - 부산 동부산 롯데월드 졸업여행 (7살 열매나무반)
7일 - 휴메트로운동회 (전체영유아)
10일 - 기장 정관 소두방공원 가을 소풍 (전체영유아)
12일 - 부산국악원 어린이 국악체험 (꽃잎, 열매나무반)
20일 - 화명수목원 견학 (꽃잎, 열매나무반)

◎ 컬러채소데이(격주 화요일)
2주: 빨강 DAY
4주: 노랑 DAY

◎ 안전교육
1주 - 성폭력예방 - '부모님께 말해요'
2주 - 재난대비안전 - '멈춰요 엎드려요 뒹굴어요'
3주 - 약물의오용 · 남용예방 - '함부로 먹지 않아요'
4주 - 교통안전 - '버스와 지하철을 탔어요'

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	사과/치즈	누룽지죽	키위/전복죽	호두죽	멸치죽/당근
점 심	기장밥 미소장국 쇠고기양파볶음 파프리카무침/김자반 백김치	현미밥 감자국 삼치엿장조림 숙주나물 깍두기	돈육가지밥&양념장 무챗국 채소달걀찜 백김치 짜먹는요거트	수수밥 하얀육개장 두부양념구이 오이나물 깍두기	검정쌀밥 황태채국 닭볶음탕 느타리버섯볶음/일미조림 백김치
오후간식	시리얼/우유	감말랭이샐러드/런요구르트	찐단호박/우유	크림치즈스파게티/런요구르트	손송편/산양유
열량/단백질	407/13	429/14	437/18	467/16	370/21
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	단감/연두부	깨죽	바나나/미역누룽지죽	채소죽	달걀죽/오이
점 심	기장밥 콩나물국 돈육카레볶음 부추나물/김구이 백김치	 부모님표 도시락과 간식	잘게썬쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 청포묵무침 백김치 떠먹는요구르트	수수밥 애호박국 안동찜닭 무나물 깍두기	검정쌀밥 콩가루배춧국 흰살생선찜 시금치나물/견과류조림 백김치
오후간식	삶은달걀/우유	후레쉬번/런요구르트	찐감자/우유	유부초밥/런요구르트	절편/산양유
열량/단백질	390/17	174/3(간식만)	415/14	417/15	438/20
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	배/플레인요거트	옥수수스프	토마토/새우죽	검은콩죽	호두죽/당근
점 심	기장밥 버섯전골 닭갈비 오이무침/멸치볶음 백김치	현미밥 조갯살미역국 돈수육 양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 실파달걀국 물만두 백김치 작두콩차	수수밥 시락국 고등어구이 감자조림 깍두기	김밥 건새우무국 과일샐러드 숙주나물무침 백김치
오후간식	찐고구마/우유	잘게썬온국수/런요구르트	찐단호박/우유	**프렌치토스트**/런요구르트	호박설기/산양유
열량/단백질	413/18	408/16	422/15	440/18	420/14
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	바나나/치즈	타락죽	귤/소고기죽	흑임자죽	닭죽/오이
점 심	기장밥 수제비국 돈육달걀장조림 참나물무침/무생채 백김치	현미밥 쇠고기탕국 해물굴소스볶음 콩나물무침 깍두기	닭살볶음밥 청경채맑은국 새송이버섯나물 백김치 둥굴레차	수수밥 돈육된장국 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	검정쌀밥 쇠고기우거지국 어묵채소볶음 파프리카무침/연근조림 백김치
오후간식	찐단호박/우유	감자채전/런요구르트	고구마범벅/우유	잔멸치주먹밥/런요구르트	팥찰시루떡/산양유
열량/단백질	419/16	442/18	422/14	415/15	439/18
일자(요일)	30(월)	견학(10)			
오전간식	씨없는포도/**플레인요거트**	깨죽			
점 심	기장밥 들깨미역국 닭살장똑똑이 숙주나물/김자반 백김치	 부모님표 도시락과 간식			
오후간식	찐감자/우유	후레쉬번/런요구르트			
열량/단백질	464/22	174/3(간식만)			

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	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산								

이 식단은 부산진구어린이 사회복지급식관리지원센터에서 검수 받아 사용하는 식단입니다.

아이·부모·교직원이 함께 성장하는
행복한 배움공동체 휴메트로어린이집

