발행처: 휴포레어린이집
발행일: 2026. 10. 31
원 장: 이은숙

11월 Jin-Pro 영양식단

(12개월~2세 친환경식단)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	사과	누룽지죽	참다래	멸치죽	배
점심식사	유기농검정쌀밥 미소장국 무항생제쇠고기양파볶음 V파프리카무침 백김치/배추김치	유기농수수밥 감자국( ) 삼치엿장조림 V숙주나물 백김치/배추김치	V무항생제돈육가지밥&양념장 무챗국 무항생제채소달걀찜 깍두기/백김치 보리차	유기농기장밥 무항생제하얀육개장( ) 두부양념구이 오이나물 백김치/배추김치	유기농현미밥 황태채국 무항생제닭볶음탕 느타리버섯볶음 깍두기/백김치
오후간식	시리얼 우유	V감말랭이샐러드 슬라이스치즈	찐단호박 우유	바나나쉐이크 슬라이스치즈	소보로빵 우유
열량/단백질	407/13	429/14	383/16	431/16	440/21
구분	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	단감	깨죽	귤	채소죽	씨없는포도
점심식사	유기농검정쌀밥 콩나물국 무항생제돈육카레볶음 부추나물 백김치/배추김치	유기농수수밥 두부된장국( ) 새우살브로콜리볶음 V양배추무침 깍두기/백김치	잘게썬무항생제쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 V청포묵무침 백김치/배추김치 떠먹는요구르트	유기농찹쌀팥밥 두부미역국 무항생제쇠불고기 들깨무나물 백김치/배추김치	유기농현미밥 콩가루배춧국 흰살생선찜 V시금치나물 깍두기/백김치
오후간식	무항생제삶은달걀 우유	토마토스파게티 슬라이스치즈	찐감자 우유	과일샐러드 슬라이스치즈	모닝빵 우유
열량/단백질	390/17	417/16	396/14	410/14	419/18
구분	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	배	옥수수스프	바나나	검은콩죽	사과
점심식사	유기농검정쌀밥 버섯전골 무항생제닭갈비 V오이무침 백김치/배추김치	유기농수수밥 조갯살미역국( ) 무항생제돈수육 V양상추겉절이 깍두기/백김치	채소짜장밥 무항생제실파달걀국 무항생제물만두 깍두기/백김치 작두콩차	유기농기장밥 시락국( ) 고등어구이 감자조림 백김치/배추김치	유기농현미밥 건새우무국 무항생제쇠불고기 V숙주나물김무침 깍두기/백김치
오후간식	찐고구마 우유	V잘게썬온국수 슬라이스치즈	찐단호박 우유	V생과일요거트범벅 슬라이스치즈	카스테라 우유
열량/단백질	413/18	408/16	447/14	407/16	430/17
구분	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	참다래	타락죽	귤	흑임자죽	배
점심식사	유기농검정쌀밥 수제비국 무항생제돈육달걀장조림 V참나물무침 백김치/배추김치	유기농수수밥 무항생제쇠고기탕국( ) 해물굴소스볶음 V콩나물무침 백김치/배추김치	무항생제닭살볶음밥 청경채맑은국 V새송이버섯나물 깍두기/백김치 둥굴레차	유기농기장밥 무항생제돈육된장국( ) 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기/백김치	유기농현미밥 무항생제쇠고기우거지국 어묵채소볶음 V파프리카무침 백김치/배추김치
오후간식	찐단호박 우유	채소전 슬라이스치즈	V고구마범벅 우유	볶음우동 슬라이스치즈	밤식빵 우유
열량/단백질	402/16	447/18	422/14	400/14	443/15
구분	**30(월)**	※ 알림			
오전간식	씨없는포도				
점심식사	유기농검정쌀밥 들깨미역국 무항생제닭살장똑똑이 V숙주나물 백김치	‣ **화요일, 목요일**은 염도 기록 날! ‣ V표시는 **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	이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.			
열량/단백질	428/19				

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							식육·어육가공품				
	삼치	명태(동태)	고등어	새우	오징어	해물		어묵	물만두			
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산		베트남산	국내산(돈육)			

* 식단은 재료의 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

휴포레 어린이집