

11월 식단표(3~4세)
-우리어린이집-

우리어린이집 영양사:조정심
(영양·기획팀작성11월식단 참조)

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15.,
작성자 : 영양·기획팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)생일상	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	사과당근쥬스	단감	배	수제두유②⑤	카스테라①②⑥/우유	과일그릭요거트
점심	쌀밥 단배추두부국⑤⑥ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 잘게썬깍두기⑨	돈육짜장밥 숭늉 간장닭버섯볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 1배추된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	야채주먹밥 유부초밥 요구르트 바나나	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	치즈유부초밥①⑤⑥	찐단호박/우유②	케이크①②⑥/우유②	볶음우동⑤⑥⑮/귤	수제블루베리요거트②	버터구이가래떡
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	사과당근쥬스	바나나	수제두유②⑤	찐빔/우유②	수제블루베리요거트②	흑임자죽/배
점심	쌀밥 오징어두부국⑤⑥ 생선구이 잔멸치볶음 잘게썬깍두기⑨	야채주먹밥 요구르트 귤	잡곡밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 훈제오리구이⑤⑥ 숙주나물 잘게썬깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 2닭살배추볶음⑤⑥⑮ 해초배무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 콩나물두부국⑤ 돼지고기수육⑩ 상추배무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	크림파스타②⑤⑥⑮⑯	호두과자①②⑥/우유②	찐감자/ 사과	들깨수제비⑥/단감	바람떡/우엉차	고구마피자/우유
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	사과당근쥬스	배	수제두유②⑤	호밀빵/크림치즈/우유 ①②⑤⑥	수제블루베리요거트②	토마토오믈렛
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 가지굴소스볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 황태뭇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 단감양상추샐러드①②⑤ 잘게썬깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑰⑱ 숭늉 무우달걀전①⑥ 두부샐러드⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 3콩가루배춧국⑤⑥ 토마토달걀볶음①②⑫ 연근참깨무침①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 삼계탕⑮ 햄감자채볶음⑤⑥ 숙주나물 잘게썬깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩/우유②	찐고구마/우유②	비빔국수①⑥/파인애플	늙은호박전⑤⑥/귤	콩시루떡⑤/둥글레차	꿀호떡/우유
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	사과당근쥬스	포도	수제두유②⑤	호밀빵/잼/우유 ①②⑤⑥	수제블루베리요거트②	샌드위치/우유
점심	쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 숭늉 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮ 양배추무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 건새우감자국⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 4배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 버섯소고기국⑤⑥⑯ 생선조림⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	마들렌①②⑥/두유⑤	찐감자/우유②	어묵떡볶이⑤⑥/키위	멸치주먹밥/사과	꿀설기/보리차	찐만두/사과
일자	30(월)	「식단 이용시 참고사항」				
오전간식	사과당근쥬스					
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨					
오후간식	단호박크림스프/모닝빵					



1. 11월의 푸드브릿지 : 배추
1 1단계(친해지기) : 배추된장국
2 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음
3 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국
4 4단계(적극적노출) : 배추나물

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



일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)			콩(두부류)		쇠고기		육류		
	백미(유기농)	찹쌀	누룽지	두부	순두부	국거리,민찌	불고기,볶음	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우,호주산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물				식육·어육가공품		
	배추	고춧가루		오징어	동태	가자미	새우	훈제오리	동그랑땡	돈까스	게살	
	국내산	국내산		원양산	원양산	미국	원양산	오리고기	돈육	돈육	게	
								국내산	국내산	국내산	원양산	

☞ **매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.**
☞ **위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.**



11월 식단표(1~2세)
-우리어린이집-

우리어린이집 영양사:조정심
(영양·기획팀작성11월식단 참조)

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15.,
작성자 : 영양·기획팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)생일상	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	사과당근쥬스	단감	배	수제두유②⑤	카스테라①②⑥/우유	과일그릭요거트
점심	쌀밥 단배추두부국⑤⑥ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 잘게썬깍두기⑨	돈육짜장밥 숭늉 간장닭버섯볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 1배추된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	야채주먹밥 유부초밥 요구르트 바나나	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	치즈유부초밥①⑤⑥	찐단호박/우유②	케이크①②⑥/우유②	볶음우동⑤⑥⑮/귤	수제블루베리요거트②	버터구이가래떡
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	사과당근쥬스	바나나	수제두유②⑤	찐밤/우유②	수제블루베리요거트②	흑임자죽/배
점심	쌀밥 오징어두부국⑤⑥ 생선구이 잔멸치볶음 잘게썬깍두기⑨	야채주먹밥 요구르트 귤	잡곡밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 훈제오리구이⑤⑥ 숙주나물 잘게썬깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 2닭살배추볶음⑤⑥⑮ 해초배무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 콩나물두부국⑤ 돼지고기수육⑩ 상추배무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	크림파스타②⑤⑥⑮⑯	호두과자①②⑥/우유②	찐감자/ 사과	들깨수제비⑥/단감	바람떡/우엉차	고구마피자/우유
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	사과당근쥬스	배	수제두유②⑤	호밀빵/크림치즈/우유 ①②⑤⑥	수제블루베리요거트②	토마토오믈렛
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 가지굴소스볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 황태뭇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 단감양상추샐러드①②⑤ 잘게썬깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑰⑱ 숭늉 무우달걀전①⑥ 두부샐러드⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 3콩가루배춧국⑤⑥ 토마토달걀볶음①②⑫ 연근참깨무침①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 삼계탕⑮ 햄감자채볶음⑤⑥ 숙주나물 잘게썬깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩/우유②	찐고구마/우유②	비빔국수①⑥/파인애플	늙은호박전⑤⑥/귤	콩시루떡⑤/둥글레차	꿀호떡/우유
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	사과당근쥬스	포도	수제두유②⑤	호밀빵/잼/우유 ①②⑤⑥	수제블루베리요거트②	샌드위치/우유
점심	쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 숭늉 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮ 양배추무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 건새우감자국⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 4배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 버섯소고기국⑤⑥⑯ 생선조림⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	마들렌①②⑥/두유⑤	찐감자/우유②	어묵떡볶이⑤⑥/키위	멸치주먹밥/사과	꿀설기/보리차	찐만두/사과
일자	30(월)	「식단 이용시 참고사항」				
오전간식	사과당근쥬스					
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨					
오후간식	단호박크림스프/모닝빵					



1. 11월의 푸드브릿지 : 배추

1 1단계(친해지기) : 배추된장국
2 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음
3 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국
4 4단계(적극적노출) : 배추나물

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

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)			콩(두부류)		쇠고기		육류		
	백미(유기농)	찹쌀	누룽지	두부	순두부	국거리,민찌	불고기,볶음	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우,호주산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물				식육·어육가공품		
	배추	고춧가루		오징어	동태	가자미	새우	훈제오리	동그랑땡	돈까스	게살	
	국내산	국내산		원양산	원양산	미국	원양산	오리고기	돈육	돈육	게	
								국내산	국내산	국내산	원양산	

☞ **매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.**
☞ **위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.**