

2026년 11월 식단표

(만3~5세) -일반형-

국공립 명륜자이 어린이집

동래구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
감수일 : 2026.10.23.
작성자 : 영양·기획팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)슬기로운저염day	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	사과	전복죽⑱	귤	①배추죽	바나나	파인애플
점심	수수밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	들깨수제비⑥	고구마튀김⑤⑥/우유②	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	흑임자죽
열량(kcal)/단백질(g)	883/27	605/25	625/27	719/28	621/21	640/27
일자	9(월)	10(화)♥생일상♥	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스켓	사과	단감	현미파프리카죽	배	바지락살죽⑱
점심	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 단감양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ ②닭살배추볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	케이크①②⑥/요구르트②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	고로케①⑤⑥/우유②	김가루채소주먹밥⑤	포도
열량(kcal)/단백질(g)	717/25	646/25	632/24	714/23	638/26	613/21
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	배	감자죽	바나나	김가루죽	귤	사과
점심	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ③들깨배춧국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	애호박전①⑤⑥	잔치국수⑤⑥	타락죽②
열량(kcal)/단백질(g)	735/26	749/26	637/25	686/19	593/27	639/26
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	사과	쇠고기죽⑯	귤	참깨죽	단감	검은콩죽⑤
점심	수수밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 코다리조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ ④배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 홍합탕⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩/우유②	새우채소주먹밥⑤⑨	샤인머스켓
열량(kcal)/단백질(g)	659/36	689/31	633/25	753/23	717/28	660/25
일자	30(월)	「식단 이용시 참고사항」				
오전간식	배					
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	꼬마김밥⑤⑥⑩					
열량(kcal)/단백질(g)	684/25					



1. 11월의 푸드브릿지 : 배추

① 1단계(친해지기) : 배추죽
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/콩국수/콩비지)				쇠고기	육류		
	백미	현미	찹쌀	흑미	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지	한우, 육우	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물					식육·어육가공품				
	배추	고춧가루		전복	고등어	오징어	코다리		탕수육	참치	미트볼	동그랑땡	
									돈육		돈육	돈육	
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	수입산		국내산	수입산	국내산	국내산	

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



2026년 11월 식단표

(만1~2세) -일반형-

국공립 명륜자이 어린이집

동래구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
감수일 : 2026.10.23.
작성자 : 영양·기획팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)슬기로운저염day	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	사과	전복죽⑱	귤	1배추죽	바나나	파인애플
점심	수수밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	들깨수제비⑥	고구마튀김⑤⑥/우유②	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	흑임자죽
열량(kcal)/단백질(g)	668/20	416/17	406/17	537/19	404/13	416/17
일자	9(월)	10(화)♥생일상♥	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스켓	사과	단감	현미파프리카죽	배	바지락살죽⑱
점심	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 단감양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 2닭살배추볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	케이크①②⑥/요구르트②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	고로케①⑤⑥/우유②	김가루채소주먹밥⑤	포도
열량(kcal)/단백질(g)	488/17	503/15	410/15	490/16	414/16	398/14
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	배	감자죽	바나나	김가루죽	귤	사과
점심	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 3콩가루배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	애호박전①⑤⑥	잔치국수⑤⑥	타락죽②
열량(kcal)/단백질(g)	500/18	513/18	437/17	479/14	399/19	415/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	사과	쇠고기죽⑯	귤	참깨죽	단감	검은콩죽⑤
점심	수수밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ 4배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 홍합탕⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩/우유②	새우채소주먹밥⑤⑨	샤인머스켓
열량(kcal)/단백질(g)	457/17	470/21	411/16	512/16	478/20	429/16
일자	30(월)	「식단 이용시 참고사항」				
오전간식	배					
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	꼬마김밥⑤⑥⑩					
열량(kcal)/단백질(g)	445/16					



1. 11월의 푸드브릿지 : 배추

1 1단계(친해지기) : 배추죽
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/콩국수/콩비지)				쇠고기	육류		
	백미	현미	찹쌀	흑미	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지	한우, 육우	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물				식육·어육가공품					
	배추	고춧가루		전복	고등어	오징어	코다리	탕수육 돈육	참치	미트볼 돈육	동그랑땡 돈육		
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	수입산	국내산	국내산		

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



2026년 11월 식단표

-이유식-

국공립 명륜자이 어린이집

동래구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15
작성자 : 영양·기획팀
참 고 : 식생활안전관리원

일자		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기(4~5개월)		쌀미음	쌀미음	쌀미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기(6~8개월)		대구살찹쌀죽	달걀노른자채소죽①	두부배추죽⑤	검정콩비타민죽	닭가슴살브로콜리죽⑮	쇠고기배죽⑯
후기 (9~11개월)	점심	대구살찹쌀무른밥	달걀노른자채소무른밥①	두부배추무른밥⑤	검정콩비타민무른밥	닭가슴살 브로콜리무른밥⑮	쇠고기배무른밥⑯
	간식	블루베리퓨레	고구마볼핑거푸드 보리차	아기국수①⑥⑨	단호박찜/보리차	아기치즈②	아기약밥/보리차
열량/단백질 (kcal / g)	초기	47/1	47/1	47/1	37/1	37/1	37/1
	중기	78/3	117/2	62/2	97/5	65/3	86/2
	후기	141/5	243/6	190/9	141/6	177/8	225/6
일자		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기(4~5개월)		쇠고기배미음⑯	쇠고기배미음⑯	쇠고기배미음⑯	고구마미음	고구마미음	고구마미음
중기(6~8개월)		찹쌀완두콩죽	달걀노른자근대죽①	두부고구마죽⑤	쇠고기채소죽⑯	닭가슴살버섯죽⑮	대구시금치죽
후기 (9~11개월)	점심	찹쌀완두콩무른밥	달걀노른자근대무른밥①	두부고구마무른밥⑤	쇠고기채소무른밥⑯	닭가슴살버섯무른밥⑮	대구시금치무른밥
	간식	귤퓨레	바나나슬라이스 보리차	채소핑거푸드 보리차	호상요구르트②	사과퓨레	으깬감자/보리차
열량/단백질 (kcal / g)	초기	59/2	59/2	59/2	43/1	43/1	43/1
	중기	65/2	85/2	76/2	74/3	63/3	62/3
	후기	124/3	171/4	232/5	201/9	151/5	155/9
일자		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기(4~5개월)		양배추미음	양배추미음	양배추미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
중기(6~8개월)		쇠고기양배추죽⑯	명태애호박죽	닭가슴살양파죽⑮	달걀노른자버섯죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기당근죽⑯
후기 (9~11개월)	점심	쇠고기양배추무른밥⑯	명태애호박무른밥	닭가슴살양파무른밥⑮	달걀노른자버섯무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑯
	간식	닭고기완자핑거푸드⑮ 보리차	간장비빔쌀국수⑤⑥보리차	바나나퓨레	아기치즈②	아기쌀과자	방울토마토퓨레⑫
열량/단백질 (kcal / g)	초기	27/1	27/1	27/1	37/1	37/1	37/1
	중기	74/3	61/2	64/3	85/2	61/2	74/3
	후기	140/9	179/6	112/5	208/7	139/3	132/5
일자		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기(4~5개월)		단호박미음	단호박미음	단호박미음	사과미음	사과미음	사과미음
중기(6~8개월)		닭가슴살시금치죽⑮	임연수채소죽	달걀노른자당근죽①	쇠고기무죽⑯	두부열무죽⑤	오트밀죽
후기 (9~11개월)	점심	닭가슴살시금치무른밥⑮	임연수채소무른밥	달걀노른자당근무른밥①	쇠고기무무른밥⑯	두부열무무른밥⑤	오트밀무른밥②
	간식	아기치즈②	아보카도메쉬	연두부찜⑤	배퓨레	아기쌀국수⑯	아기치즈②
열량/단백질 (kcal / g)	초기	27/1	27/1	27/1	37/1	37/1	37/1
	중기	64/3	69/3	86/2	73/2	62/2	84/2
	후기	176/8	202/7	150/5	147/4	155/7	215/7
일자		30(월)	『식단이용시참고사항』				
초기(4~5개월)		가지미음					
중기(6~8개월)		쇠고기버섯죽⑯					
후기 (9~11개월)	점심	쇠고기버섯무른밥⑯					
	간식	으깬고구마범벅①⑤					
열량/단백질 (kcal / g)	초기	26/1					
	중기	73/3					
	후기	223/3					

1. 제철음식

[채 소] 배추, 토란, 늙은호박, 시금치
[해산물] 굴, 꼬막, 고등어, 방어
[과 일] 감귤, 감, 유자, 석류

2. 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 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/콩국수/콩비지)			쇠고기	육류	
	백미	현미	찹쌀	흑미	누룽지	두부			한우, 육우	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	
	수산물			김치(배추/얼갈이/봄동)					☞ 매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.		
	명태			배추	고춧가루						
	수입산			국내산	국내산				☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.		

2026년 11월 식단표 석식(만3-5세)
국공립 명륜자이 어린이집

식생활안전관리원 NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
열량(kcal)/단백질(g)	508.5/14.6	340.6/14.7	312.6/14.9	380.4/15.8	299.2/16.4
저녁	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 난자완스⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 브로콜리숙회(흑임자소스)①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골팟국⑯ 김달걀말이①⑤ 상추겉절이 깍두기⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ (저염저당)돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 삼치무조림⑤⑥ 푸실리샐러드(토마토소스) ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 닭가슴살구이⑤⑮ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	328.1/17.4	371.0/13.6	488.6/18.0	382.5/14.0	392.1/21.8
저녁	찹쌀현미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ (저염·저당)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골당면국⑯ 오리불고기⑤⑥ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨⑩⑫	기장밥 순두부찌개①⑤ 채소스크램블에그①②⑤ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
원산지표시					
날짜	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	348.7/10.1	414.0/28.7	303.1/14.4	348.2/12.1	405.0/18.7
저녁	수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑯ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추달걀국① 간장코다리강정⑤⑥ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김칫국⑨ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 매생이국⑤⑥ 두부함박스테이크①⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부찌개①⑤ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	352.9/15.2	363.0/15.2	405.0/24.8	383.0/17.9	402.6/11.3
저녁	수수밥 굴국⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기탕국⑤⑯ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음+소면⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯찌개 두부강정⑤⑥⑫ 깨순나물 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	**30일(월)**				
열량(kcal)/단백질(g)	358.9/22.0				
저녁	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 돈육어묵볶음⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨				
원산지표시					

♣ **대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종)**

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

♣ **『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.**

※ **양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴 (국, 무침, 조림 등)에 대두·밀의 알레르기 유발 식품을 표기하였습니다.**

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

일괄원산지표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩(두부류)	수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외)		
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					명태	오징어	꽃게
	국내산	국내산	국내산	한우, 육우 국내산	한우, 육우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산

『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기해 주시기 바랍니다.

2026년 11월 식단표 석식(만1-2세)
국공립 명륜자이 어린이집

식생활안전관리원 NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
열량(kcal)/단백질(g)	355.9/10.2	238.4/10.3	218.8/10.4	266.3/11.1	209.4/11.5
저녁	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 난자완스⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 브로콜리숙회(흑임자소스)①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골팟국⑯ 김달걀말이①⑤ 상추겉절이 깍두기⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ (저염저당)돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 삼치무조림⑤⑥ 푸실리샐러드(토마토소스) ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 닭가슴살구이⑤⑮ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	229.7/12.2	259.7/9.5	342.0/12.6	267.7/9.8	274.5/15.2
저녁	찹쌀현미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ (저염·저당)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골당면국⑯ 오리불고기⑤⑥ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨⑩⑫	기장밥 순두부찌개①⑤ 채소스크램블에그①②⑤ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
원산지표시					
날짜	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	244.1/7.1	289.8/20.1	212.1/10.1	243.7/8.5	283.5/13.1
저녁	수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑯ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추달걀국① 간장코다리강정⑤⑥ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김칫국⑨ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 매생이국⑤⑥ 두부함박스테이크①⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부찌개①⑤ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	247.0/10.6	254.1/10.6	283.5/17.4	268.1/12.5	281.8/7.9
저녁	수수밥 굴국⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기탕국⑤⑯ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음+소면⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯찌개 두부강정⑤⑥⑫ 깨순나물 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	**30일(월)**				
열량(kcal)/단백질(g)	251.2/15.4				
저녁	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 돈육어묵볶음⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨				
원산지표시					

♣ **대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종)**

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

♣ **『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.**

※ 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴 (국, 무침, 조림 등)에 대두·밀의 알레르기 유발 식품을 표기하였습니다.

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

일괄원산지표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩(두부류)	수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외)		
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					명태	오징어	꽃게
	국내산	국내산	국내산	한우, 육우 국내산	한우, 육우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산

『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기해 주시기 바랍니다.