

키도 쑥쑥, 몸도 튼튼, 영양 만점

11월 건강밥상

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

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
감수일 : 2026.10.22.
작성자 : 영양·기획팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)슬기로운저염day	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	양배추죽	전복죽⑱	견과죽	①배추죽	옥수수죽②	흑임자죽
점심	쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	수수밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐단호박/우유②	귤	고구마맛탕⑤/우유②	사과/우유②	파인애플
열량(kcal)/단백질(g)	431/14	413/17	417/16	508/17	566/17	416/17
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	닭가슴살죽⑮	연두부죽⑤	시금치죽	현미파프리카죽	브로콜리죽	바지락살죽⑱
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우달걀덮밥①⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ ②닭살배추볶음⑤⑥⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨
오후간식	김가루채소주먹밥⑤	찐감자/우유②	단감	고로케①⑤⑥/우유②	샤인머스켓/우유②	포도
열량(kcal)/단백질(g)	460/21	422/16	399/14	487/16	464/16	399/14
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	잣죽⑲	감자죽	누룽지죽	김가루죽	콩나물죽⑤	타락죽②
점심	쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥⑤ ⑥⑰⑱ 미소된장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ③콩가루배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	바나나/우유②	늙은호박전⑤⑥	배/우유②	사과
열량(kcal)/단백질(g)	480/18	509/18	395/16	459/14	488/18	415/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	당근양파죽	쇠고기죽⑯	고구마죽	참깨죽	황태죽	검은콩죽⑤
점심	쌀밥 부추재첩국⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ ④배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	찐감자/우유②	귤	물만두⑤⑥⑩/우유②	사과/우유②	샤인머스켓
열량(kcal)/단백질(g)	514/18	471/21	458/13	512/16	422/19	430/16
일자	30(월)	「식단 이용시 참고사항」				
오전간식	달걀죽①	1. 11월의 푸드브릿지 : 배추				
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	① 1단계(친해지기) : 배추죽 ② 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음 ③ 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국 ④ 4단계(적극적노출) : 배추나물				
오후간식	꼬마김밥⑤⑥⑩	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				
열량(kcal)/단백질(g)	531/19	*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	순두부	연두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물			식육·어육가공품						
	배추	고춧가루		전복	고등어	오징어	탕수육	참치	미트볼	동그랑땡			
							돼지고기	다랑어	왜지고기	돼지고기			
	국내산	국내산		국내산	노르웨이산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산			

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