

11월 식단표(영아용)

-동래래미안아이파크1단지어린이집-

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

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

일자	2(월)	3(화)	4(수)슬기로운저염day	5(목)골고루day	6(금)
오전간식	바나나	전복죽⑱	귤	①배추죽	사과
점심	쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 치킨너겟⑤⑮ 깍두기⑨	잡곡밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박/우유②	들깨수제비⑥	샤인머스켓	찰보리빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	404/13	416/17	406/17	416/17	513/16
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)
오전간식	배	연두부죽⑤	단감	파프리카죽	샤인머스켓
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우달걀덮밥①⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ ②닭살배추볶음⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루채소주먹밥⑤	찐고구마/우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩/우유②	카스테라①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	414/16	422/16	427/16	487/16	488/17
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)
오전간식	귤	감자죽	바나나	김가루죽	배
점심	쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 오리훈제불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥⑤ ⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 ③콩가루배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	늙은호박전⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392/16	509/18	437/17	459/14	472/17
일자	23(월)	24(화)♥생일상♥	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)
오전간식	단감	사과	귤	참깨죽	사과
점심	쌀밥 부추홍합탕⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 단감양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ ④배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	케이크①②⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩/우유②	마들렌①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	460/17	522/18	411/16	512/16	415/15
일자	30(월)		「식단 이용시 참고사항」		
오전간식	배		1. 11월의 푸드브릿지 : 배추		
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		① 1단계(친해지기) : 배추죽 ② 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음 ③ 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국 ④ 4단계(적극적노출) : 배추나물		
오후간식	유부초밥⑤⑥		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.		
열량(kcal)/단백질(g)	445/16				

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)				쇠고기	육류		
	백미	현미	찹쌀	흑미	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물			식육·어육가공품						
	배추	고춧가루	봄동	고등어	오징어	대구살	탕수육	물만두	오리훈제	핫도그	동그랑땡		
							돼지고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

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