

2026년 11월 식단표(1~2세)

국공립동래래미안아이파크2단지어린이집

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 백김치	잡곡밥 배추맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 백김치	수수밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	대파계란볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박/우유②	들깨수제비⑥	고구마맛탕⑤/우유②	팥빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	401/23	413/17	406/17	521/19	513/16
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)
오전간식	배	연두부죽⑤	단감	현미파프리카죽	샤인머스켓
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 백김치	잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	새우달걀덮밥①⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 2닭살배추볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돈육볶음⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치
오후간식	김가루채소주먹밥⑤	찐감자/우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	고로케①⑤⑥/우유②	카스테라①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	410/16	420/16	427/16	487/16	485/17
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)
오전간식	귤	감자죽	바나나	김가루죽	배
점심	쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥⑤⑥ ⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 백김치	기장밥 3콩가루배춧국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 백김치	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	늙은호박전⑤⑥	머핀①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	387/16	509/18	434/17	456/13	472/17
일자	23(월)잔반없는day	24(화)	25(수)♥생일상♥	26(목)골고루day	27(금)
오전간식	귤	쇠고기죽⑯	사과	참깨죽	바나나
점심	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 백김치	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 단감양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ 4배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐감자/우유②	케이크①②⑥/요구르트②	물만두⑤⑥⑩/우유②	롤케이크①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	407/16	469/21	522/18	512/16	412/15
일자	30(월)		「식단 이용시 참고사항」		
오전간식	배				
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 백김치				
오후간식	꼬마김주먹밥⑤⑥⑩				
열량(kcal)/단백질(g)	443/16				



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	순두부	연두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	한우	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)		수산물					식육·어육가공품					
	배추	고춧가루	전복	고등어	오징어	삼치		탕수육	미트볼	동그랑땡			
								돼지고기	돼지고기/닭고기	돼지고기			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			

☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있으며, 변경 시 키즈노트를 통해 안내드립니다.



2026년 11월 식단표(3~5세)

국공립동래래미안아이파크2단지어린이집

동래구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Food Service 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 배추맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	수수밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박/우유②	들깨수제비⑥	고구마맛탕⑤/우유②	팥빵①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	621/21	605/25	625/27	771/28	755/23
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)
오전간식	배	연두부죽⑤	단감	현미파프리카죽	샤인머스켓
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우달걀덮밥①⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ ②닭살배추볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돈육볶음⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루채소주먹밥⑤	찐감자/우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	고로케①⑤⑥/우유②	카스테라①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	638/26	614/23	658/25	714/23	717/25
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 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥⑤⑥ ⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ③콩가루배춧국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	늙은호박전⑤⑥	머핀①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	604/25	748/26	637/25	706/21	692/25
일자	23(월)잔반없는day	24(화)	25(수)♥생일상♥	26(목)골고루day	27(금)
오전간식	귤	쇠고기죽⑯	사과	참깨죽	바나나
점심	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 단감양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ ④배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐감자/우유②	케이크①②⑥/요구르트②	물만두⑤⑥⑩/우유②	롤케이크①②⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	633/25	689/31	769/26	753/23	604/21
일자	30(월)		「식단 이용시 참고사항」		
오전간식	배				
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		1. 11월의 푸드브릿지 : 배추 ① 1단계(친해지기) : 배추죽 ③ 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국 ② 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음 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.		
오후간식	꼬마김주먹밥⑤⑥⑩				
열량(kcal)/단백질(g)	684/25				

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

☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있으며, 변경 시 키즈노트를 통해 안내드립니다.