국공립 동래래미안포레스티지2단지어린이집

11월 식단표(1~2세)

-일반형-

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)	7(토)
오전간식	바나나	전복죽⑱	귤	1배추죽	사과	파인애플
점심	쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	수수밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박/우유②	들깨수제비⑥	고구마맛탕⑤/우유②	찰보리빵①②⑥/우유②	흑임자죽
열량(kcal)/단백질(g)	404/13	416/17	406/17	524/19	513/16	416/17
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	배	연두부죽⑤	단감	현미파프리카죽	샤인머스켓	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	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	고로케①⑤⑥/우유②	카스테라①②⑥/우유②	포도
열량(kcal)/단백질(g)	414/16	422/16	427/16	487/16	488/17	398/14
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	귤	감자죽	바나나	김가루죽	배	사과
점심	쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 3콩가루배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	늙은호박전⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥/우유②	타락죽②
열량(kcal)/단백질(g)	392/16	509/18	437/17	459/14	472/17	415/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)♥생일상♥	27(금)	28(토)
오전간식	단감	쇠고기죽⑯/맛밤	귤	참깨죽	사과	검은콩죽⑤
점심	쌀밥 부추재첩국⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 단감양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	수수밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	마들렌①②⑥/우유②	샤인머스켓
열량(kcal)/단백질(g)	460/17	470/21	411/16	522/18	415/15	429/16
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	꼬마김밥⑤⑥⑩					
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	전복	고등어	오징어	탕수육	참치캔	미트볼	동그랑땡
						돼지고기	다랑어	돼지고기	닭고기,돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산

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

11월 식단표(3~5세)

-일반형-

국공립 동래래미안포레스티지2단지어린이집

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)	7(토)
오전간식	바나나	전복죽⑱	귤	①배추죽	사과	파인애플
점심	쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	수수밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박/우유②	들깨수제비⑥	고구마맛탕⑤/우유②	찰보리빵①②⑥/우유②	흑임자죽
열량(kcal)/단백질(g)	621/21	605/25	625/27	771/28	755/23	640/27
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	배	연두부죽⑤	단감	현미파프리카죽	샤인머스켓	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	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	고로케①⑤⑥/우유②	카스테라①②⑥/우유②	포도
열량(kcal)/단백질(g)	638/26	614/23	658/25	714/23	717/25	613/21
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	귤	감자죽	바나나	김가루죽	배	사과
점심	쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ③콩가루배춧국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	늙은호박전⑤⑥	구운도넛①②⑤⑥/우유②	타락죽②
열량(kcal)/단백질(g)	604/25	748/26	637/25	706/21	692/25	639/26
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)♥생일상♥	27(금)	28(토)
오전간식	단감	쇠고기죽⑯/맛밤	귤	참깨죽	사과	검은콩죽⑤
점심	쌀밥 부추재첩국⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 단감양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	수수밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	마들렌①②⑥/우유②	샤인머스켓
열량(kcal)/단백질(g)	708/26	689/31	633/25	769/26	604/21	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	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	전복	고등어	오징어	탕수육	참치캔	미트볼	동그랑땡				
						돼지고기	다랑어	돼지고기	닭고기,돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산				

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