2026년 11월 식단표 죽식형(1~2세)

은파어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 20.
영양사: 백슬기

날짜	2일(월)	3일(화) 착한간식데이	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	371.2/13.8	480.0/18.5	338.1/15.0	430.9/19.5	384.9/16.8	366.6/14.7
오전간식	브로콜리두부죽⑤	채소죽	닭살버섯죽⑮	감자채소죽	당근달걀죽①	달걀죽①
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로콩밥①⑤⑥⑩ (돼지고기/달걀/당근) 무된장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	보리밥 순두부맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 새우볼튀김①②⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 오렌지주스	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧⑫ 유채나물 깍두기⑨
오후간식	사과	찐고구마/우유②	감	떠먹는요구르트②	사과/떠먹는요구르트②	배
완산지 표시				어린이위생교육	국화축제	

날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 그린데이	13일(금)	14일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	329.1/16.0	478.2/19.1	358.3/17.2	399.1/13.8	332.8/12.2	403.1/17.6
오전간식	게살당근죽①⑤⑥⑧⑫	쇠고기양파죽⑯	멸치채소죽	김가루참깨죽⑤	연두부죽⑤	고구마타락죽②
점심	수수밥 애호박젓국⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무나물 깍두기⑨	보리밥 배추맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 깍두기⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회/참기름장 배추김치⑨
오후간식	귤	찐감자/마시는요구르트②	배	시리얼⑤⑥/우유②	사과	찐빵⑤⑥/둥굴레차
완산지 표시		청토놀이				

날짜	16일(월)	17일(화) 착한간식데이	18일(수)	19일(목) 그린데이	20일(금)	21일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	360.1/13.9	486.1/23.9	405.2/15.9	514.0/23.2	410.4/15.2	370.3/13.1
오전간식	달걀채소죽①	돼지고기애호박죽⑩	들깨미역죽	참치채소죽	닭살찹쌀죽⑮	누룽지죽
점심	콩나물밥⑤⑥⑯ /양념장⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 두부구이⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 새우살미역국⑤⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기맑은국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 슬라이스아몬드잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (숭늉 제공가능) 생선까스⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ /오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감	찐고구마/우유②	귤	카스텔라①②⑤⑥/우유②	바나나	곡물라떼②④⑤⑥
완산지 표시					생태체험활동	

날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목) 그린데이	27일(금)	28일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	347.1/16.4	543.8/21.0	391.6/13.6	498.8/17.5	327.5/12.1	420.9/14.1
오전간식	새우살무죽⑨	당근치즈죽②	고구마죽	두부채소죽⑤	들깨새우살죽⑨	감자된장죽⑤⑥
점심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	병아리콩밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 호박양팟국 훈제오리팽이버섯찜⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ (햄/맛살/어묵) 깍두기⑨ 바나나 사과주스	1/2백미밥 닭칼국수⑤⑥⑮ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	배	삶은달걀① /마시는요구르트②	사과	찐빵⑤⑥/우유②	단감	바나나
완산지 표시		요리활동			학부모참여수업	너비아니(미국산)

날짜	30일(월)
열량(kcal)/단백질(g)	351.3/14.6
오전간식	참깨달걀죽①
점심	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	귤
완산지 표시	

♣ 그린데이(목): 11월의 채소『배추/양배추』메뉴 제공
♣ 저염데이: 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 숭늉을 선택하여 제공
♣ 착한간식데이: 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공
♣『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.
♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 열량 및 단백질의 차이가 있을 수 있습니다.
♣ 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
※ 식품 알레르기 번호는 센터 제공 레시피 기준이며, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있습니다.
※ 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					오징어	고등어	다랑어(참치)	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	노르웨이산	원양산	러시아산

* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.