11월 식단(만 3~5세 일반식)

가빈어린이집

부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일: 2026. 10. 20.

* 알림사항 *

- ✔ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✔ 매주 수요일은 잔반을 남기지 않는 싹싹DAY
- ✔ 11월의 V+(Vegetable Plus) 식재료: 청경채 / 11월의 성장강화 영양소: 비타민A, 비타민B1
- ✔ 권장 국 염도: 0.3~0.5% / ♥: 자연식
- ✔ 11/11(수): 필요 시, "감수없이" 쌀밥 1/2 추가하여 제공하십시오.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	♥사과	단호박죽	♥씨없는포도	소고기채소죽⑤⑥⑯	♥바나나	타락죽②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 볶어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	V+청경채돈육볶음밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살양파구이⑤⑥⑮ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤ 배추김치⑨	나들이 식단 김치볶음밥⑤⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 오렌지주스
오후간식	꼬마김밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥ /메밀차③	아기쌀과자 /우유미숫가루②⑤	♥찐고구마/우유②	소보로빵①②④⑥ /우유②	두유⑤
열량/단백질	688/22	684/25	609/29	640/27	670/24	640/22
날짜	9	10	11 *비타민A*	12	13	14
오전간식	♥단감	흑임자죽	♥배	채소죽	♥귤	잔멸치죽
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	수수밥 소고기배춧국⑤⑥⑯ 삼치살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 연근샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ V+청경채달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 무생채 배추김치⑨
오후간식	물만두*양념장⑤⑥⑩	채소크로켓①⑤⑥	시리얼⑤⑥/요거트②	♥과일샐러드②	핫케익①②⑤⑥/보리차	우유②
열량/단백질	572/26	659/30	654/22 *564.9μg*	568/23	619/20	598/21
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	♥바나나	볶은현미죽⑤⑥	♥오이스틱/치즈②	참치죽	♥사과	오트밀죽
점심	쌀밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ V+청경채김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장 ⑤⑥⑯ 시금칫국 메추리알곤약조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 양파당면국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	쌀밥 무된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 파프리카초무침 배추김치⑨	쌀밥 버섯탕국⑤ 낙지간장조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	애호박전①⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/매실차	♥찐감자/우유②	도넛①②⑤⑥/둥글레차	우유②
열량/단백질	639/24	681/28	621/25	613/25	691/20	603/24
날짜	23	24 *비타민B1*	25 생일식단	26	27	28
오전간식	♥방울토마토⑫	누룽지죽	♥바나나	찹쌀닭죽⑮	♥귤	잣죽⑲
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새우살물소스볶음⑤⑨⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙주맑은국 훈제오리구이 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 들깨배춧국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈수육*쌈장⑤⑥⑩ 모둠쌈 배추김치⑨	쌀밥 부추맑은국 해물완자구이⑤⑨⑰ 채소스크램블①⑤ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥/우유 ②	♥찐단호박/우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ /결명자차	우유②
열량/단백질	639/28	627/21 *2.3mg*	488/17	590/26	671/27	690/26
날짜	30					
오전간식	♥배					
점심	쌀밥 순두부탕①⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨					
오후간식	고구마맛탕⑤					
열량/단백질	646/26					

✔ 식품 알레르기 유발물질

알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 완제품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 반드시 확인하십시오.

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부류)	수산물					
		배추	수입산					오징어	낙지				
	백미:국내산 현미:국내산 흑미:국내산 찹쌀:국내산	국내산	불고기, 국거리용 /호주산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	중국산				
		고춧가루			어묵	떡갈비	찹스테이크	생선가스	참치	훈제오리	해물완자		
		국내산			연육:표시X	돈육:국내산	우육:호주산	명태:러시아	다랑어	오리:러시아	오징어:국내산		