11월 식단(만 3~5세 일반식)

금창초등어린이집

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	♥귤	소고기채소죽⑤⑥⑭	♥바나나	타락죽②
점심	쌀밥 무샛국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑭ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 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	카스테라①②⑥ /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 소고기배춧국⑤⑥⑭ 삼치살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 연근샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ V+청경채달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑭ 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 ⑤⑥⑭ 시금칫국 메추리알곤약조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 양파당면국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	쌀밥 무된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑭ 파프리카초무침 배추김치⑨	쌀밥 버섯탕국⑤ 낙지간장조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	애호박전①⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/매실차	♥찐감자/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥/ 둥글레차	우유②
열량/단백질	639/24	681/28	621/25	613/25	691/20	603/24
날짜	23	24 *비타민B1*	25	26 생일식단	27	28
오전간식	♥방울토마토⑫	누룽지죽	♥단감	♥바나나	♥귤	잣죽⑲
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙주맑은국 훈제오리구이 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥ ⑯ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈수육*쌈장⑤⑥⑩ 모둠쌈 배추김치⑨	쌀밥 부추맑은국 해물완자구이⑤⑨⑰ 채소스크램블①⑤ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥+우유②	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ /결명자차	우유②
열량/단백질	639/28	627/21 *2.3mg*	629/27	662/22	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	
	백미:국내산 현미:국내산 흑미:국내산 찹쌀:국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	낙지
		국내산	국가민용(한우)					국내산	국내산
		고춧가루	수입산	어·육류 가공품	어묵	떡갈비	찹스테이크	생선가스	참치	훈제오리	해물완자
		국내산	볶음조림용 호주산		연육표시X	돈육국내산	우육국내산	명태러시아	다랑어원양산	오리국내산	오징어국내산

CamScanner로 스캔하기

11월 식단(만 1~2세 일반식)

금창초등어린이집

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
- ✔ 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공하여 주십시오.
- ✔ 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	♥귤	소고기채소죽⑤⑥⑯	♥바나나	타락죽②
점심	쌀밥 무잿국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	V+청경채돈육볶음밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살양파구이⑤⑥⑮ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 갈게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤ 배추김치⑨	나들이 식단 김치볶음밥⑤⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 오렌지주스
오후간식	꼬마김밥⑤⑥	카스테라①②⑥ /메밀차③	아기쌀과자 /우유미숫가루②⑤	♥찐고구마/우유②	소보로빵①②④⑥ /우유②	두유⑤
열량/단백질	482/15	479/18	426/20	448/19	469/17	448/15
날짜	9	10	11 *비타민A*	12	13	14
오전간식	♥단감	흑임자죽	♥배	채소죽	♥귤	잔열치죽
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	수수밥 소고기배춧국⑤⑥⑭ 삼치살구이⑤⑥ 사금치나물⑤⑥ 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	400/18	461/21	458/15 *395.4μg*	398/16	433/14	419/15
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	♥바나나	볶은현미죽⑤⑥	♥오이스틱/치즈②	참치죽	♥사과	오트밀죽
점심	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ V+청경채김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장 ⑤⑥⑯ 시금칫국 메추리알곤약조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 양파당면국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	쌀밥 무된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑭ 파프리카초무침 배추김치⑨	쌀밥 버섯탕국⑤ 낙지간장조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	애호박전①⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/매실차	♥찐감자/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥/ 둥글레차	우유②
열량/단백질	447/17	477/20	435/18	429/18	484/14	422/17
날짜	23	24 *비타민B1*	25	26 생일식단	27	28
오전간식	♥방울토마토⑫	누룽지죽	♥단감	♥바나나	♥귤	잣죽⑲
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙주맑은국 훈제오리구이 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥ ⑯ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈수육*쌈장⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨	쌀밥 부추맑은국 해물완자구이⑤⑨⑰ 채소스크램블①⑤ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥+우유②	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ /결명자차	우유②
열량/단백질	447/20	439/15 *1.6mg*	440/19	488/17	470/19	483/18
날짜	30					
오전간식	♥배					
점심	쌀밥 순두부탕①⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨					
오후간식	고구마맛탕⑤					
열량/단백질	452/18					

✔ 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	
백미:국내산 현미:국내산 흑미:국내산 찹쌀:국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	낙지
	국내산	국기원용(한우)					국내산	국내산
	고춧가루	수입산	어·육류 가공품	어묵	떡갈비	찹스테이크	생선가스	참치	훈제오리	해물완자
	국내산	볶음조림용 호주산		연육표시X	돈육국내산	우육국내산	명태러시아	다랑어원양산	오리국내산	오징어국내산

CamScanner로 스캔하기