발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	원 장	이옥순	해운대구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	전 민 정 영양사

동해어린이집 11월 식단표

만 3-5세

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	파프리카죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	달걀죽①	양배추죽	시금치죽⑤⑥
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	간장오리불고기덮밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 참나물유자청무침 잘게썬배추김치⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	♥귤 /떠먹는요구르트②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♥단감/우유②
열량/단백질	457.5/14.1	456.9/17.5	430.1/16	436.6/17.6	429.2/12.8
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	채소죽⑤⑥	콩나물죽⑤	쇠고기당근죽⑯	배추된장죽⑤⑥	팥죽
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 김구이 잘게썬배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /보리차	♥바나나	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	♥귤/떠먹는요구르트②
열량/단백질	653.1/27.2	608.5/22.7	633.5/23.6	638.4/21.9	653.9/26.6
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	유부죽⑤	새우살채소죽⑨	조갯살죽⑱	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥
점심	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은순두부찌개①⑤ 어묵연근장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀실팟국① 간장비빔만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥ ⑦ 배추나물 잘게썬배추김치⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤ /오렌지주스	♥사과/우유②	볶음우동⑤⑥	♥배/우유②
열량/단백질	619.5/18.8	606.8/20.5	645.9/23.2	617.1/20.3	628.7/24.4
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	들깨무죽	미역죽⑤⑥	애호박죽	찹쌀김가루죽
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 어린잎샐러드 잘게썬배추김치⑨	우엉채소볶음밥⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림 ①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지당면볶음 ⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	구운식빵①②⑥ +블루베리잼/보리차	♥단감 /떠먹는요구르트②	모듬어묵탕⑤⑥	♥바나나/우유②
열량/단백질	674.7/22.3	647.7/24.3	652.7/21	608.5/27.1	632.2/24.5
	30(월)	『식단 이용시 참고사항』			
오전간식	북어채죽				
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		* 11월 제철음식 -과일: 사과, 배, 단감, 귤 -채소: 브로콜리, 배추, 무, 늙은호박, 연근 -해산물: 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	
오후간식	♥찐감자/우유②				
열량/단백질	639/29.7				

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산

쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
				오징어	고등어	
수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

식육·수산물가공품			
핫도그(3일)	미니돈까스(11일)	참치(14일)	치킨텐더(24일)
돼지 : 국내산	돼지 : 국내 산	다랑어 : 국내산	닭 : 국내산

※위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	원 장	이옥순	서울시 어린이사회복지급식관리지원센터	전 민 정 영양사

동해어린이집 11월 식단표

만 1-2세

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	파프리카죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	달걀죽①	양배추죽	시금치죽⑤⑮
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	간장오리불고기덮밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 참나물유자청무침 백김치⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	♥귤 /떠먹는요구르트②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♥단감/우유②
열량/단백질	457.5/14.1	456.9/17.5	430.1/16	436.6/17.6	429.2/12.8
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	채소죽⑤⑮	콩나물죽⑤	쇠고기당근죽⑯	배추된장죽⑤⑥	팥죽
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 김구이 백김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 백김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /보리차	♥바나나	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	♥귤/떠먹는요구르트②
열량/단백질	457.2/19	426/15.9	443.4/16.5	446.8/15.3	457.7/18.6
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	유부죽⑤	새우살채소죽⑨	조갯살죽⑱	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑮
점심	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 열무나물 백김치⑨	흑미밥 맑은순두부찌개①⑤ 어묵연근장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀실팟국① 간장비빔만두⑤⑥⑩ 백김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥ ⑦ 배추나물 백김치⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤ /오렌지주스	♥사과/우유②	볶음우동⑤⑥	♥배/우유②
열량/단백질	433.6/13.1	424.8/14.3	452.2/16.2	432/14.2	440.1/17.1
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑱	들깨무죽	미역죽⑤⑥	애호박죽	찹쌀김가루죽
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 어린잎샐러드 백김치⑨	우엉채소볶음밥⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 백김치⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림 ①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지당면볶음 ⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	구운식빵①②⑥ +블루베리잼/보리차	♥단감 /떠먹는요구르트②	모듬어묵탕⑤⑥	♥바나나/우유②
열량/단백질	472.3/15.6	453.4/17	456.9/14.7	426/19	442.5/17.2
	30(월)	『식단 이용시 참고사항』			
오전간식	북어채죽				
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 백김치⑨	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		* 11월 제철음식 -과일: 사과, 배, 단감, 귤 -채소: 브로콜리, 배추, 무, 늙은호박, 연근 -해산물: 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	
오후간식	♥찐감자/우유②				
열량/단백질	447.3/20.8				

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산

쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
				오징어	고등어	
수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

식육·수산물가공품			
핫도그(3일)	미니돈까스(11일)	참치(14일)	치킨텐더(24일)
돼지 : 국내산	돼지 : 국내 산	다랑어 : 국내산	닭 : 국내산

※위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.