발 행 일	2026년 10월 27일 화요일	원 장	홍 경 자	해운대구 어린이·사회복지급식관리지원센터	전 민 정 영양사

다솔어린이집 11월 식단표

만3~5세
만1~2세

	2(월)	3(화)	4(수)가을소풍	5(목)가을소풍	6(금)	7(토)
오전간식	파프리카죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	♥샤인머스켓	양배추죽	♥단감	두유⑤
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀대팟국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 김구이 볶음배추김치⑨	백미밥 두부미소국⑤⑥ 훈제오리/머스터드소스 ⑤⑥⑩ 일미무침 김구이 볶음배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음 ⑤ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 실파맑은국 멸치무조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ /우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐만두⑤⑥⑩ /매실차	어묵죽⑤⑥
열량/단백질(1-2)	653.5/20.1**457.5/14.1**	652.7/24.9**456.9/17.5**	647.3/23.4**453.1/16.4**	623.7/25.1**436.6/17.6**	645.3/18**408.9/12.9**	643.1/29.1**450.2/20.4**
	9(월)	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	♥바나나	콩나물죽⑤	♥귤	배추된장죽⑤⑥	♥사과	씨리얼+우유②
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 김구이 잘게썬배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ 돈육부추볶음⑤⑥ ⑩ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥1/2 미니칼국수⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /보리차	단팥빵①②⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	잔치국수⑤⑥	가지죽
열량/단백질(1-2)	637.8/26.3**446.4/18.4**	608.5/22.7**426/15.9**	662.6/23.7**463.8/16.6**	638.4/21.9**446.8/15.3**	673.5/23.1**428.5/15.9**	624.1/22.3**436.9/15.6**
	16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)김장하는 날**	**21(토)**
오전간식	유부죽⑤	새우살채소죽⑨	♥배	누룽지죽	♥샤인머스켓	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은순두부찌개①⑤ 어묵연근장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀실팟국① 간장비빔만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 콩나물무침 잘게썬배추김치⑨	돼지고기양파덮밥 ①⑤⑩ 부추맑은국 토마토치즈샐러드②⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤ /오렌지주스	카스테라①②⑥ /우유②	볶음우동⑤⑥	떠먹는요구르트②	호두죽⑭
열량/단백질(1-2)	619.5/18.8**433.6/13.1**	606.8/20.5**424.8/14.3**	652.4/19.6**456.7/13.7**	617.1/20.3**432/14.2**	630.1/23.3**405.1/15.1**	601/22.1**420.7/15.5**
	23(월)	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금) 생일잔치**	**28(토)**
오전간식	♥단감	들깨무죽	♥사과	애호박죽	♥단감	두유⑤
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 어린잎샐러드 잘게썬배추김치⑨	우엉채소볶음밥⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림 ①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	다진열무볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채맑은국 대구살강정⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	구운식빵①②⑥ +블루베리잼/보리차	롤빵①②⑤⑥ /우유②	모듬어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥ /우유②	병아리콩죽⑤
열량/단백질(1-2)	611.7/20.3**428.2/14.2**	647.7/24.3**453.4/17**	662.2/23.1**463.6/16.2**	608.5/27.1**426/19**	652.7/23.9**456.9/16.7**	603.8/27.4**422.7/19.2**
	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 ⑱ 조개류(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(1-2)	639/29.7**447.3/20.8**					

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

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

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

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.