발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	원 장	홍태인	해운대구센터	전민정 영양사

센텀가온어린이집 11월 일반형 식단표

만 3 세

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	파프리카죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	♥샤인머스켓	양배추죽	♥단감
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	간장오리불고기덮밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 참나물유자청무침 잘게썬깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑥⑩/요구르트②	딸기쨈모닝빵①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐만두⑤⑥⑩/매실차
열량/단백질	653.5/20.1	652.7/24.9	647.3/23.4	623.7/25.1	645.3/18
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	♥바나나	콩나물죽⑤	♥귤	배추된장죽⑤⑥	♥사과
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 김구이 잘게썬배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥/보리차	단팥빵①②⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	637.8/26.3	608.5/22.7	662.6/23.7	638.4/21.9	673.5/23.1
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	유부죽⑤	새우살채소죽⑨	♥배	누룽지죽	♥샤인머스켓
점심	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은순두부찌개①⑤ 어묵연근장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/오렌지주스	케이크①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	크림스프②/오이스틱
열량/단백질	619.5/18.8	606.8/20.5	652.7/23.9	617.1/20.3	630.1/23.3
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	♥단감	들깨무죽	♥사과	애호박죽	♥바나나
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 어린잎샐러드 잘게썬배추김치⑨	우엉채소볶음밥⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지당면볶음 ⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	구운식빵①②⑥+블루베리잼/보리차	롤빵①②⑤⑥/우유②	모듬어묵탕⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥/우유②
열량/단백질	611.7/20.3	647.7/24.3	662.2/23.1	608.5/27.1	622.9/18.6
	30(월)	『식단 이용시 참고사항』			
오전간식	북어채죽	* 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			
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	♥찐감자/우유②				
열량/단백질	639/29.7				

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

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

식육·수산물가공품		
핫도그(3일)	미니돈까스(11일)	치킨텐더(24일)
돼지 : 국산	돼지 : 국산	닭 : 국산

● 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	원 장	홍태인	해운대구센터	전민정 영양사

센텀가온어린이집 11월 일반형 식단표

만 1-2세

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	파프리카죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	♥샤인머스켓	양배추죽	♥단감
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	간장오리불고기덮밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 참나물유자청무침 잘게썬깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑥⑩/요구르트②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐만두⑤⑥⑩/매실차
열량/단백질	457.5/14.1	456.9/17.5	453.1/16.4	436.6/17.6	408.9/12.9
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	♥바나나	콩나물죽⑤	♥귤	배추된장죽⑤⑥	♥사과
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 김구이 잘게썬배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥/보리차	단팥빵①②⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	446.4/18.4	426/15.9	463.8/16.6	446.8/15.3	428.5/15.9
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	유부죽⑤	새우살채소죽⑨	♥배	누룽지죽	♥샤인머스켓
점심	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은순두부찌개①⑤ 어묵연근장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/오렌지주스	케이크①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	크림스프②/오이스틱
열량/단백질	433.6/13.1	424.8/14.3	456.9/16.7	432/14.2	405.1/15.1
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	♥단감	들깨무죽	♥사과	애호박죽	♥바나나
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 어린잎샐러드 잘게썬배추김치⑨	우엉채소볶음밥⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지당면볶음 ⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	구운식빵①②⑥+블루베리잼/보리차	롤빵①②⑤⑥/우유②	모듬어묵탕⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥/우유②
열량/단백질	428.2/14.2	453.4/17	463.6/16.2	426/19	455/15.6
	30(월)	『식단 이용시 참고사항』			
오전간식	북어채죽				
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	♥찐감자/우유②				
열량/단백질	447.3/20.8				

* 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

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

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

식육·수산물가공품		
핫도그(3일)	미니돈까스(11일)	치킨텐더(24일)
돼지 : 국산	돼지 : 국산	닭 : 국산

● 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.