발 행 일	2026년 10월 16일 금요일	원 장	김윤정	해운대구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	전 민 정 영양사

센트럴푸르지오어린이집 11월 죽식형 식단표

만 0-2세

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	달걀죽①	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	파프리카죽	양배추죽	시금치죽⑤⑥
점심	간장오리불고기덮밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 참나물유자청무침 잘게썬깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬백김치⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 잘게썬백김치⑨
오후간식	♥샤인머스켓 /떠먹는요구르트②	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	♥찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♥단감 /떠먹는요구르트②
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 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 김구이 잘게썬백김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬백김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬백김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과 /떠먹는요구르트②	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	조갯살죽⑱	새우살채소죽⑨	유부죽⑤	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥
점심	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀실팟국① 간장비빔만두⑤⑥⑩ 잘게썬백김치⑨	흑미밥 맑은순두부찌개①⑤ 어묵연근장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 열무나물 잘게썬백김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑦ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨
오후간식	♥단감 /떠먹는요구르트②	감자버터구이②⑤ /오렌지주스	♥찐단호박/우유②	볶음우동⑤⑥	♥키위 /떠먹는요구르트②
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	게살죽①⑤⑥⑧	들깨무죽	미역죽⑤⑥	애호박죽	찹쌀김가루죽
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 어린잎샐러드 잘게썬백김치⑨	우엉채소볶음밥⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비양념찜⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지당면볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	구운식빵①②⑥+딸기잼 /보리차	♥사과 /떠먹는요구르트②	모듬어묵탕⑤⑥	♥바나나 /떠먹는요구르트②
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	* 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 잘게썬백김치⑨				
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	국내산	국내산	국내산

쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
				오징어	삼치	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

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

※위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.