부산강서구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
영양사 전현희

11월 식단표

국공립 과정한신 더휴어린이집

※ 본 식단은 2026년 「식단 모니터링」위원의 의견을 취합하여 제작된 식단입니다.

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	청경채죽⑤⑥	양파죽	잔멸치채소죽⑤⑥	깨죽	영양닭죽⑮
점심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 깍두기⑨	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②	사과	바나나
열량(kcal) /단백질(g)	667.8/24.7	605.6/22	618.1/23.4	631/25.1	604.8/26.4
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	치즈죽②	배추죽⑤⑥	열무죽⑤⑥	전복죽⑱	찹쌀당근죽
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	귀리밥 청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레볶음밥②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	귤	다진유부주먹밥⑤
열량(kcal) /단백질(g)	610.3/21.9	609.4/24.9	638.4/22	605.3/22.8	640.1/20.7
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	감자죽⑤⑥	새우살죽⑨	가지죽	흑임자죽	누룽지죽
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배	현미뻥튀기&우유②	찐고구마&보리차	토마토⑫&어린이치즈②	늙은호박전②⑤⑥
열량(kcal) /단백질(g)	598.8/21.3	631.2/30.5	646.8/19.4	634.8/24.4	614.7/20.6
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	오트밀죽②	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	무죽	소고기채소죽⑤⑥⑯
점심	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파인애플 &떠먹는요거트②	찐단호박&우유②	우동⑤⑥
열량(kcal) /단백질(g)	618.6/21.3	676.7/27.2	595.9/23	608.3/22.2	646.4/30.5
날짜	30				
오전간식	순두부죽⑤				
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②				
열량(kcal) /단백질(g)	647.5/27.9				

<알레르기 유발식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치		동태(명태)	고등어	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(순두부)		고춧가루	국내산	참치	해물완자	함박스테이크	탕수육
	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산				(가)다랑어:국내산	국내산	국내산	국내산