부산강서구 어린이급식관리지원센터

영양사: 전현희

파랑새 어린이집
영양가득 사랑가득 식단 (만1-2세)

2026년 11월 식단

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	스크램블에그①②⑤	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트②	사과	바나나
점 심	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ (저염)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	차조밥 근대국 (저염)로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 김자반⑤ 백김치
오후간식	찐단호박&우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	잔멸치주먹밥⑤	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal)/ 단백질(g)	385.7/18.3	430.1/16	403.1/16.1	410.7/17.6	387.1/12.4
일자	9	10	11	12	13
오전간식	샤인머스켓	떠먹는연두부⑤	보리과자①②⑤⑥&두유⑤	귤	치즈빵①②⑤⑥&우유②
점 심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 (저염)청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 나박김치	닭살카레볶음밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (저염)메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 백김치
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥ &둥굴레차	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	씨리얼&우유②	다진유부주먹밥⑤
열량(kcal)/ 단백질(g)	398.1/16.5	382.9/17.8	436.6/15.8	416.1/14.6	446.3/16.1
일자	16	17	18	19	20
오전간식	배	사과&떠먹는요거트②	바나나	토마토⑫&어린이치즈②	쌀과자⑤⑥&우유②
점 심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ (저염)간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 나박김치	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트샐러드②⑥ 나박김치	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 백김치	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ (저염)연근조림⑤⑥ 백김치
오후간식 열량(kcal)/ 단백질(g)	쌀국수⑯ 428.6/16.9	현미뻥튀기&우유② 405.9/17.8	찐고구마&보리차 397.4/11.7	달걀샌드위치①②⑤⑥ 414.6/16.5	늙은호박전②⑤⑥ 417.4/14.6
일자	23	24	25	26	27
오전간식	단감	샤인머스켓	파인애플 &떠먹는요거트②	씨리얼&우유②	미니약과①②⑤⑥ &우유②
점 심	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 감잣국⑤⑥ (저염)다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리나물 백김치	새우파프리카볶음밥⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 나박김치	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치
오후간식 열량(kcal)/ 단백질(g)	김가루주먹밥 402.9/13.5	모닝빵①②⑤⑥&우유② 384.8/14.3	찐단호박&우유② 389.9/16.3	물만두⑤⑥⑩ 425.2/16.5	우동⑤⑥ 438.8/19.2
일자	30				
오전간식	귤				
점 심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 백김치				
오후간식 열량(kcal)/ 단백질(g)	크로와상①②⑤⑥&우유② 395.9/16.4				

<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.

*** 알레르기 유발 식품 ***

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.

원산지 표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	콩(두부)	혼제오리	백김치		너비아니	돈까스	동그랑땡
	국내산	국산	국산	국산	외국산 (미국, 캐나다, 호주)	오리고기: 국내산	배추	국산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(순두부)	콩(연두부)			전복	참치	오징어	동태(명태)
	국내산(한우)	호주산	국산	국산	국산	국산			국산	가다랑어: 원양산	국산	러시아

※위 식단은 어린이집 사정으로 동일 식품군내의 다른 식품으로 변동 될 수 있습니다. 강서구어린이급식지원센터의 식단표를 제공받아 사용합니다. (계열사인 "장보고업체" 로부터 양질의 식자재를 공급합니다.)

부산강서구 어린이급식관리지원센터

영양사: 전현희

파랑새 어린이집
영양가득 사랑가득 식단 (만3-5세)

2026년 11월 식단

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	스크램블에그①②⑤	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트②	사과	바나나
점 심	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	찐단호박&우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	잔멸치주먹밥⑤	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal)/ 단백질(g)	598/28.5	661.6/24.5	620.2/24.8	637.3/27.2	600/19.3
일자	9	10	11	12	13
오전간식	샤인머스켓	떠먹는연두부⑤	보리과자①②⑤⑥&두유⑤	귤	치즈빵①②⑤⑥&우유②
점 심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	귀리밥 청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레볶음밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥ &둥굴레차	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	씨리얼&우유②	다진유부주먹밥⑤
열량(kcal)/ 단백질(g)	616.9/25.6	594.7/27.7	671.7/24.4	645.6/22.6	686.6/24.8
일자	16	17	18	19	20
오전간식	배	사과&떠먹는요거트②	바나나	토마토⑫&어린이치즈②	쌀과자⑤⑥&우유②
점 심	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	쌀국수⑯	현미뻥튀기&우유②	찐고구마&보리차	달걀샌드위치①②⑤⑥	늙은호박전②⑤⑥
열량(kcal)/ 단백질(g)	664.8/26.2	624.5/27.4	616.4/18.7	642.3/25.6	642.2/22.5
일자	23	24	25	26	27
오전간식	단감	샤인머스켓	파인애플 &떠먹는요거트②	씨리얼&우유②	미니약과①②⑤⑥ &우유②
점 심	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	김가루주먹밥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	우동⑤⑥
열량(kcal)/ 단백질(g)	624.2/20.9	596.5/22.3	605.4/25.2	654.2/25.4	675.1/29.5
일자	30				
오전간식	귤				
점 심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	613.5/25.5				

<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.

*** 알레르기 유발 식품 ***

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.

원산지 표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	콩(두부)	훈제오리	백김치		너비아니	돈까스	동그랑땡
	국내산	국산	국산	국산	외국산 (미국, 캐나다, 호주)	오리고기: 국내산			돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(순두부)	콩(연두부)	배추	국산	전복	참치	오징어	동태(명태)
	국내산(한우)	호주산	국산	국산	국산	국산			국산	가다랑어: 원양산	국산	러시아

※위 식단은 어린이집 사정으로 동일 식품군내의 다른 식품으로 변동 될 수 있습니다. 강서구어린이급식지원센터의 식단표를 제공받아 사용합니다. (계열사인 "장보고업체"로부터 양질의 식자재를 공급합니다.)