연제구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

발행일:2026.10.20
영양사:이모헌,박수현

2026년 11월 식단
(만1-2세 일반형)

연제구쌍용거제아시아드어린이집

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	♠과일(자른샤인머스켓)	치즈양파죽②	♠과일(배)	달걀죽①	♠과일(귤)
점심	백미밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑯ 무른연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	새우굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 들깨미역국⑤⑥ 달걀찜① 잘게썬김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 잘게썬김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♠으깬감자 우유②	♠생과일그릭요거트②⑤⑥ (사과·키위)	버섯크림리조또②	채소짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 보리차	빵(겹겹이치즈스틱)①②⑤⑥ 우유②
에너지/단백질 (kcal/g)	415.4/14.2	457.3/17.8	423.1/16.1	411.3/14.8	459.6/20
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 쑥쑥day - 요오드	13일(금)
오전간식	♠과일(사과)	전복죽⑱	♠과일(바나나)	김가루찹쌀죽	♠과일(단감)
점심	기장밥 조갯살맑은국⑱ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기채소구이⑤⑯ 오이나물⑤⑥ 잘게썬김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	빵(머핀)①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ 발효유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 둥글레차	♠으깬고구마 우유②
에너지/단백질 (kcal/g)	423.5/21.8	420.9/19.8	414.6/14	429.6/15.9	413/18.4
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	♠과일(배)	잔멸치죽	♠과일(귤)	누룽지죽	♠과일(자른샤인머스켓)
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 홍합살무국⑱ 사각어묵볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 봄동나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청포묵숙주무침⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 달걀팟국① 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	삶은달걀① 우유②	바나나팬케이크①②⑥ 과채주스	♠으깬단호박 떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥ 옥수수스프②⑥
에너지/단백/(kcal/g)	411.6/15.5	451/19.8	416.8/16.9	423/16.9	430.6/17.2
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	♠과일(단감)	두부채소죽⑤⑥	♠과일(바나나)	미역된장죽⑤⑥	♠과일(귤)
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬김치⑨	수수밥 실파미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니오이샐러드①⑤ 잘게썬김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬김치⑨
오후간식	빵(소보로빵)①②④⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	새우주먹밥⑤⑨ 보리차	치즈스크램블에그①②⑤ 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②
에너지/단백질 (kcal/g)	433.8/18.2	422.9/16.3	438.1/15.4	442.6/20.8	420.5/14
날짜	30일(월) 생일day				
오전간식	♠과일(키위)				
점심	찹쌀팥밥 북어미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨				
오후간식	빵(생크림케이크)①②⑤⑥ 우유②				
에너지/단백질 (kcal/g)	440.7/18.2				

* 생일day
원내 생일 식단은 연제구급식지원센터에서 제공하는 영양 및 위생 기준에 맞춘 영양 식단으로 구성하여 운영하고 있습니다.

* 맛나day
영양소가 풍부한 제철 식재료를 활용해 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날
이번 달은 [브로콜리]를 이용한 메뉴가 제공됩니다.

* 쑥쑥day
성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날
이번 달 영양소는 [요오드]입니다.

* 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 음식명 앞에 "♠" 기호가 표시되어 있습니다.



알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO_2함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총22종)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

원산지표시

쌀(현미,찹쌀,흑미) 밥,죽,누룽지	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	콩 두부	콩 순두부	콩 연두부
국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

고등어	가공품(수산물/식육)	해물완자전	미니핫도그(소시지)	함박스테이크	
국내산		오징어	돼지고기	돼지고기	쇠고기
		국내산	국내산	국내산	국내산

연제구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

발행일:2026.10.20

영양사:이모헌,박수현

2026년 11월 식단

(만3세 일반형)

연제구쌍용거제아시아드어린이집

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	♠과일(샤인머스켓)	치즈양파죽②	♠과일(배)	달걀죽①	♠과일(귤)
점심	백미밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑯ 무른연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	새우굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 들깨미역국⑤⑥ 달걀찜① 잘게썬배추김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 잘게썬배추김치⑨	검정콩밥⑤ 순두부백탕①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♠찐감자 우유②	♠생과일그릭요거트②⑤⑥ (사과·키위)	버섯크림리조또②	채소짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 보리차	빵(겹겹이치즈스틱)①②⑤⑥ 우유②
에너지/단백질 (kcal/g)	634.6/21.8	708/27.6	652.7/24.8	637.2/23	699/31.4
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 쑥쑥day - 요오드	13일(금)
오전간식	♠과일(사과)	전복죽⑱	♠과일(바나나)	김가루찹쌀죽	♠과일(단감)
점심	기장밥 조갯살맑은국⑱ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기채소구이⑤⑯ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	빵(머핀)①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ 발효유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 둥글레차	♠찐고구마 우유②
에너지/단백질 (kcal/g)	651.5/33.5	649/30.5	629.9/21.7	665.3/24.7	632.8/28.1
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	♠과일(배)	잔멸치죽	♠과일(귤)	누룽지죽	♠과일(샤인머스켓)
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 홍합살무국⑱ 사각어묵볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 봄동나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 조랭이떡미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청포묵숙주무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀팟국① 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	삶은달걀① 우유②	바나나팬케이크①②⑥ 과채주스	♠찐단호박 떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥ 옥수수스프②⑥
에너지/단백 /(kcal/g)	633.2/23.9	698.3/30.7	641.3/26.1	693.6/24.9	666.9/26.7
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	♠과일(단감)	두부채소죽⑤⑥	♠과일(바나나)	미역된장죽⑤⑥	♠과일(귤)
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 채소달걀말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 애호박맑은국 견과류잔멸치조림⑤⑥⑭ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 실파미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니오이샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬김치⑨
오후간식	빵(소보로빵)①②④⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	새우주먹밥⑤⑨ 보리차	치즈스크램블에그①②⑤ 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②
에너지/단백질 (kcal/g)	667.4/28.1	720.4/27	678.4/23.9	685.3/32.3	420.5/14
날짜	30일(월) 생일day				
오전간식	♠과일(키위)				
점심	찹쌀팥밥 북어미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨				
오후간식	빵(생크림케이크)①②⑤⑥ 우유②				
에너지/단백질 (kcal/g)	440.7/18.2				

※생일day
원내 생일 식단은 연제구급식지원센터에서 제공하는 영양 및 위생 기준에 맞춘 영양 식단으로 구성하여 운영하고 있습니다.

※맛나day
영양소가 풍부한 제철 식재료를 활용해 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날
이번 달은 [브로콜리]를 이용한 메뉴가 제공됩니다.

※쑥쑥day
성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날
이번 달 영양소는 [요오드]입니다.

※무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 음식명 앞에 "♠" 기호가 표시되어 있습니다.



알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO_2함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총22종)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

원산지표시

쌀(현미,찹쌀,흑미) 밥,죽,누룽지	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	콩 두부	콩 순두부	콩 연두부
국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

고등어	전복	오징어	가공품(수산물/식육)	해물완자전	미니핫도그(소시지)	함박스테이크	
국내산	국내산	국내산		오징어 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	쇠고기 국내산