수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

* 출처 : 수영구 어린이급식관리지원센터 영양팀

# 2026년 11월 식단표
## (만 1-2세 혼합형)

* 발행처 : 영주암어린이집
* 발행일 : 2026.11.01
* 원 장 : 정희윤

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | ♥사과 | ♣떠먹는요구르트② | ♥바나나 | ♥멜론+♣어린이치즈② | ♥감귤 | ♣검은콩두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>북엇국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>안매운참치김치찌개⑤⑥⑨<br>치즈달걀찜①②<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑯<br>실파미소장국⑤⑥<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>애호박맑은국<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>단배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살임연수구이⑤⑥<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>안매운김칫국⑨<br>참치채소전⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | ♥찐단호박/♣우유② | 모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 | 유부초밥⑤/♣우유② | 수제비⑥ | 단팥호빵⑤⑥/♣우유② | ♣마시는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 455/18 | 435/20 | 457/15 | 425/21 | 441/17 | 456/19 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 <생일식단> | 13 | 14 |
| 오전간식 | ♥배 | ♥파인애플+♣어린이치즈② | ♥자른씨없는포도 | ♥배 | ♥바나나 | ♣두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>오이사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미잡곡밥<br>감자된장국⑤⑥<br>자른오징어간장볶음⑤⑥⑰<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운미파두부덮밥⑤⑥⑩<br>숙주맑은국<br>과일탕수육①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>채소잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>맑은대구탕⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>쑥갓맑은국<br>돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑱<br>양상추샐러드&양념드레싱①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤⑥/♣우유② | 토마토스파게티⑥⑩⑫⑱ | 밤식빵①②⑤⑥/♣우유② | 케이크①②⑥/♣우유② | 소보로빵①②④⑥/♣우유② | 그래놀라+♣떠먹는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 452/17 | 465/18 | 458/19 | 476/15 | 436/19 | 449/19 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19<바다의날> | 20 | 21 |
| 오전간식 | ♥사과 | ♣떠먹는요구르트② | ♥감귤 | ♥바나나+♣어린이치즈② | ♥사과 | ♣검은콩두유⑤ |
| 점심 | 현미잡곡밥<br>쇠고기탕국⑤⑯<br>해물완자구이⑤⑨⑰<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>두부미소장국⑤⑥<br>닭데리야끼구이⑤⑥⑮<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>표고버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>단배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>순살가자미간장조림⑤⑥<br>숙주당근나물<br>배추김치⑨ | 돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>실파달걀국①<br>왕새우튀김①⑤⑥⑨<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>백짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱<br>토마토달걀스크램블①⑤⑫<br>곤드레나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ♥찐감자/♣우유② | 우동⑤⑥ | 치즈빵①②⑤⑥/♣우유② | 늙은호박전①⑤⑥ | 식빵토스트①②⑤⑥/♣우유② | ♣수제블루베리스무디② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 436/17 | 434/22 | 453/13 | 425/15 | 464/21 | 440/19 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | ♥배 | ♥파인애플+♣어린이치즈② | ♥바나나 | 그래놀라+♣떠먹는요구르트② | ♥감귤 | ♣두유⑤ |
| 점심 | 현미잡곡밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>두부미역국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>맑은콩나물국⑤<br>게맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>들깨우챗국<br>달걀말이①⑤<br>피망감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>바지락살된장국⑤⑥⑱<br>쇠고기장조림⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미잡곡밥<br>가지된장국⑤⑥<br>돼지갈비구이⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤ | 찰보리빵①②⑥/♣우유② | ♥찐고구마/♣우유② | 물만두찜+양념장⑤⑥⑩ | 카스테라①②⑥/♣우유② | 미숫가루⑤+♣우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 408/15 | 452/20 | 420/17 | 467/19 | 408/18 | 437/17 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | ♥사과 | | | | | |
| 점심 | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>훈제오리채소볶음<br>우엉채조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | ♥찐단호박/♣우유② | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 416/16 | | | | | |

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

*⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)

- 만 3-5세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다./ 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(사과, 단감, 감귤, 무, 늙은호박, 연근)으로 표시됩니다.
- 바다의 날은 바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴가 제공되는 날입니다.

**이 달의 식재료 원산지 표시** ※ 본 식단은 식자재의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

**일괄 원산지 표시**

| 쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀) | | | 콩(두부류/콩국수/콩비지) | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 한우 | | | | 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 넙치(광어) | 조피볼락 | 참돔 | 미꾸라지 | 낙지 | 뱀장어(민물장어) | 명태(동태) | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 꽃게 | 참조기 | 다랑어 | 아귀 |
| | | | | | | | | | | | | | |

| 수산물 | | | | | | 식육·어육가공품 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 주꾸미 | 가리비 | 우렁쉥이(멍게) | 전복 | 방어 | 부세 | 참치캔 | 어묵 | 탕수육 | 게맛살 | 해물완자 | 훈제오리 |
| | | | | | | 원양산 | 연육:베트남 어묵:인도산 | 돼지고기:국내산 | 연육:미국,인도네시아 어묵:베트남산 | 오징어:페루산 중국산 | 오리:국내산 |

수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
* 출처 : 수영구 어린이급식관리지원센터 영양팀

# 2026년 11월 식단표
## (만 3-5세 혼합형)

* 발행처 : 영주암어린이집
* 발행일 : 2026.11.01
* 원 장 : 정희윤

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | ♥사과 | ♣떠먹는요구르트② | ♥바나나 | ♥멜론+♣어린이치즈② | ♥감귤 | ♣검은콩두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>북엇국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>안매운참치김치찌개⑤⑥⑨<br>치즈달걀찜①②<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑯<br>실파미소장국⑤⑥<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>애호박맑은국<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>단배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살임연수구이⑤⑥<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>안매운김칫국⑨<br>참치채소전⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | ♥찐단호박/♣우유② | 모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 | 유부초밥⑤/♣우유② | 수제비⑥ | 단팥호빵⑤⑥/♣우유② | ♣마시는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 626/25 | 621/29 | 655/20 | 607/30 | 602/23 | 586/26 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 <생일식단> | 13 | 14 |
| 오전간식 | ♥배 | ♥파인애플+♣어린이치즈② | ♥자른씨없는포도 | ♥배 | ♥바나나 | ♣두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>오이사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미잡곡밥<br>감자된장국⑤⑥<br>자른오징어간장볶음⑤⑥⑰<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운미파두부덮밥⑤⑥⑩<br>숙주맑은국<br>과일탕수육①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>채소잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>맑은대구탕⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>아몬드멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>쑥갓맑은국<br>돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑱<br>양상추샐러드&키위드레싱①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤⑥/♣우유② | 토마토스파게티⑥⑩⑫⑱ | 밤식빵①②⑤⑥/♣우유② | 케이크①②⑥/♣우유② | 소보로빵①②④⑥/♣우유② | 그래놀라+♣떠먹는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 639/23 | 664/26 | 676/26 | 680/21 | 625/25 | 615/26 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19<바다의날> | 20 | 21 |
| 오전간식 | ♥사과 | ♣떠먹는요구르트② | ♥감귤 | ♥바나나+♣어린이치즈② | ♥사과 | ♣검은콩두유⑤ |
| 점심 | 현미잡곡밥<br>쇠고기탕국⑤⑯<br>해물완자구이⑤⑨⑰<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>두부미소장국⑤⑥<br>닭데리야끼구이⑤⑥⑮<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>표고버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>단배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>순살가자미간장조림⑤⑥<br>숙주당근나물<br>배추김치⑨ | 돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>실파달걀국①<br>왕새우튀김①⑤⑥⑨<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>백짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱<br>토마토달걀스크램블①⑤⑫<br>곤드레나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ♥찐감자/♣우유② | 우동⑤⑥ | 치즈빵①②⑤⑥/♣우유② | 늙은호박전①⑤⑥ | 식빵토스트①②⑤⑥/♣우유② | ♣수제블루베리스무디② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 594/24 | 620/31 | 647/19 | 607/21 | 662/30 | 592/25 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | ♥배 | ♥파인애플+♣어린이치즈② | ♥바나나 | 그래놀라+♣떠먹는요구르트② | ♥감귤 | ♣두유⑤ |
| 점심 | 현미잡곡밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>두부미역국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>맑은콩나물국⑤<br>게맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>들깨무챗국<br>달걀말이①⑤<br>피망감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>바지락살된장국⑤⑥⑱<br>쇠고기장조림⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미잡곡밥<br>가지된장국⑤⑥<br>돼지갈비구이⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤ | 찰보리빵①②⑥/♣우유② | ♥찐고구마/♣우유② | 만두찜+양념장⑤⑥⑩ | 카스테라①②⑥/♣우유② | 미숫가루⑤+♣우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 583/22 | 646/29 | 617/22 | 668/27 | 583/26 | 671/30 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| ♥바나나 | ♥사과 | | | | | |
| 점심 | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>훈제오리채소볶음<br>땅콩우엉조림④⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | ♥찐단호박/♣우유② | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 594/22 | | | | | |

**[알레르기유발식품 19가지]**

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

***⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)**

- 만 1-2세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다./ 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(사과, 단감, 감귤, 무, 늙은호박, 연근)으로 표시됩니다.
- 바다의 날은 바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴가 제공되는 날입니다.

**이 달의 식재료 원산지 표시** ※ 본 식단은 식자재의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

| 일괄 원산지 표시 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀) | | | 콩(두부류/콩국수/콩비지) | | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 김치 | |
| 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부 | 연두부 | 순두부 | 한우 | | | | | 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 수산물 | | | | | | | | | | | | |
| 넙치(광어) | 조피볼락 | 참돔 | 미꾸라지 | 낙지 | 뱀장어(민물장어) | 명태(동태) | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 꽃게 | 참조기 | 다랑어 | 아귀 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 수산물 | | | | | | 식육·어육가공품 | | | | | | | |
| 주꾸미 | 가리비 | 우렁쉥이(멍게) | 전복 | 방어 | 부세 | 참치캔 | 어묵 | 탕수육 | 게맛살 | 해물완자 | 후제오리 | | |
| | | | | | | 원양산 | 연육:베트남 어묵:인도산 | 돼지고기-국내산 | 연육:미국인도네시아 어베트남산 | 오징어-태국산 | 오리-국내산 | | |