수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(만 1-2세 혼합형)

* 출처 : 수영구 어린이급식관리지원센터 영양팀

* 발행처 : 수아&영이어린이집
* 발행일 : 2026.10.29
* 원 장 : 김은경

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	♥사과	누룽지죽	참깨죽	♥바나나	♥감귤	♣검은콩두유⑤
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	수수밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀찜①② 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 안매운김칫국⑨ 돈육잡채⑤⑥ 콩나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥찐단호박/♣우유②	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 ♣우유②/	유부초밥⑤/ ♣요구르트②	수제비⑥	단팥호빵⑤⑥/♣우유②	♣마시는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	455/18	441/18	457/15	460/20	441/17	456/19
날짜	9	10	11	12(견학)	13	14
오전간식	♥배	찹쌀당근죽	♥자른씨없는포도	♥감귤	양파치즈죽	♣두유⑤
점심	흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 자른오징어간장볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	소고기주먹밥 치킨너겟 감귤쥬스	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 쑥갓맑은국 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑱ 양상추샐러드&키위드레싱①⑤ 깍두기⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑥/ ♣우유②	토마토스파게티⑥⑩⑫⑱	꿀설기/♣우유②	♥찐고구마/보리차	소보로빵①②④⑥/ ♣우유②	그래놀라+ ♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	452/17	459/15	458/19	448/15	436/19	449/19
날짜	16	17	18	19<바다의날>	20	21
오전간식	♥사과	브로콜리죽⑤⑥	♥단감	김가루죽	♥감귤	♣검은콩두유⑤
점심	현미잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑯ 해물완자구이⑤⑨⑰ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부미소장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 실파달걀국① 두부산적①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치간장조림⑤⑥ 숙주당근나물 깍두기⑨	기장밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 토마토달걀스크램블①⑤⑫ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/♣우유②	우동⑤⑥	바다궁중어묵볶이/ ♣요구르트②	늙은호박전①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥/ ♣우유②	♣마시는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	436/17	447/20	450/21	422/17	454/16	440/19
날짜	23	24<생일식단>	25	26(견학)	27	28
오전간식	♥배	흑임자죽	잔멸치죽	♥바나나	♥단감	♣두유⑤
점심	현미잡곡밥 열무된장국⑤ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑯⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 맑은콩나물국⑤ 게맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	꼬마야채김밥 닭강정 사과쥬스	흑미밥 들깨무챗국 달걀찜① 피망감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/ ♣우유②	초코설기①②⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	쌀과자/♣어린이치즈②	물만두찜+양념장⑤⑥⑩	그래놀라+ ♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	408/15	460/15	420/17	430/19	460/19	437/17
날짜	30					
오전간식	♥사과					
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 우엉채조림⑤⑥ 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	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루
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	
국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	
수산물						식육·어육가공품								
주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세	참치캔	어묵	돈까스	게맛살	함박스테이크	훈제오리	생선까스		
베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	러시아산		

수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

* 출처 : 수영구 어린이급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월 식단표

(만 3-5세 혼합형)

* 발행처 : 수아&영이어린이집
* 발행일 : 2026.10.29
* 원 장 : 김은경

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	♥사과	누룽지죽	참깨죽	♥바나나	♥감귤	♣검은콩두유⑤
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	수수밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀찜①② 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 안매운김칫국⑨ 돈육잡채⑤⑥ 콩나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥찐단호박/♣우유②	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 ♣우유②/	유부초밥⑤/ ♣요구르트②	수제비⑥	단팥호빵⑤⑥/♣우유②	♣마시는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	626/25	631/25	655/20	658/28	602/23	586/26
날짜	9	10	11	12(견학)	13	14
오전간식	♥배	찹쌀당근죽	♥자른씨없는포도	♥감귤	양파치즈죽	♣두유⑤
점심	흑미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 자른오징어간장볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	소고기주먹밥 치킨너겟 감귤쥬스	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 쑥갓맑은국 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩⑱ 양상추샐러드&기위드레싱①⑤ 깍두기⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑥/ ♣우유②	토마토스파게티 ⑥⑩⑫⑱	꿀설기/♣우유②	♥찐고구마/보리차	소보로빵①②④⑥/ ♣우유②	그래놀라+ ♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	639/23	686/24	676/26	598/20	625/25	615/26
날짜	16	17	18	19<바다의날>	20	21
오전간식	♥사과	브로콜리죽⑤⑥	♥단감	김가루죽	♥감귤	♣검은콩두유⑤
점심	현미잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑯ 해물완자구이⑤⑨⑰ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부미소장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 실파달걀국① 두부산적①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치간장조림⑤⑥ 숙주당근나물 깍두기⑨	기장밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 단배추나물⑤⑥ 배추김치	수수밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 토마토달걀스크램블①⑤⑫ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/♣우유②	우동⑤⑥	바다궁중어묵볶이/ ♣요구르트②	늙은호박전①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥/ ♣우유②	♣마시는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	594/24	639/28	632/30	603/24	690/20	592/25
날짜	23	24<생일식단>	25	26(견학)	27	28
오전간식	♥배	흑임자죽	잔멸치죽	♥바나나	♥단감	♣두유⑤
점심	현미잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 맑은콩나물국⑤ 게맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	꼬마야채김밥 닭강정 사과쥬스	흑미밥 들깨무챗국 달걀찜① 피망감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/ ♣우유②	초코설기①②⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	쌀과자/♣어린이치즈②	만두찜+양념장⑤⑥⑩	그래놀라+ ♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	583/22	635/26	617/22	590/22	583/26	671/30
날짜	30					
오전간식	♥사과					
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 땅콩우엉조림④⑤⑥ 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 메뉴**는 **노란색**으로 표시됩니다./ **제철 식재료**가 들어간 메뉴는 **파란색(사과, 단감, 감귤, 무, 늙은호박, 연근)**으로 표시됩니다.
- **바다의 날**은 **바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴**가 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	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루			
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	
국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	
수산물						식육·어육가공품								
주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세	참치캔	어묵	돈까스	게맛살	함박스테이크	훈제오리	생선까스		
베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	러시아산		