기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처: 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 김하랑

2026년 11월 식단표
죽식형 1~2세

사랑가득어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	잣죽⑲	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	들깨죽	두유죽⑤	볶은현미죽⑤⑥
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	채소치즈볶음밥② 애호박젓국⑨ 너비아니구이⑤⑩⑯ 깍두기⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 사과	H 찐고구마/우유②	H 씨없는포도/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩	H 귤/둥글레차	프렌치토스트①②⑤⑥ /매실차
열량(Kcal)/단백질(g)	422/17	448/15	464/14	421/17	421/18	463/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) HAPPY BIRTHDAY	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루참깨죽	쇠고기죽⑯	채소죽⑤⑥	밤죽	바지락죽⑱	병아리콩죽⑤
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑨⑫ 버섯잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쇠고기주먹밥⑤⑯ 온국수①⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	H 단감/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	H 배	핫케이크①②⑥ /오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)	477/20	422/17	423/17	435/19	425/20	465/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	단호박죽	흑임자죽	팽이버섯죽	황태죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	흑미죽
점심	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 콩나물국⑤ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 홍합살맑은국⑱ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 두부전골⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물 깍두기⑨	김가루채소볶음밥⑤ 우삼겹청국장찌개⑤⑥⑯ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 바나나	H 찐감자/우유②	H 사과/우유②	과일요거트범벅①②⑤	H 골드키위	씨리얼+우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	422/16	421/14	439/15	464/17	421/17	421/13
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/17 미트볼구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산) 11/18 탕수육: 돼지고기(국내산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	타락죽②		녹두죽	찹쌀우엉죽⑤⑥	팥죽	아욱죽⑤⑥
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	부모 참여 수업	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨(백김치)	차조밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤ 온메밀국수③⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 귤		H 씨없는포도/우유②	감자채전⑤	H 단감/오미자차	소보로빵①②④⑥ /우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	423/21		423/19	425/19	420/21	532/18
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양산)					

	30일(월)
오전간식	양파치즈죽②
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ 으깬두부채소전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 사과
열량(Kcal)/단백질(g)	425/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	

『식단 이용 시 참고사항』

1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.
2. H : 자연식
3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요.
4. 이달의 기장맛친구: 멸치(2일, 9일, 23일)

※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다.

◆ 알레르기 유발식품

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

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

★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 한우불고기, 고구마, 사과, 무, 김치양념, 절임배추

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	오징어	전복		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처: 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 김하랑

2026년 11월 식단표
죽식형 3~5세

사랑가득어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	잣죽⑲	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	들깨죽	두유죽⑤	볶은현미죽⑤⑥
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	채소치즈볶음밥② 애호박젓국⑨ 너비아니구이⑤⑩⑯ 깍두기⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	H 사과	H 찐고구마/우유②	H 씨없는포도/우유②	군만두+양념장⑤⑥⑩	H 귤/둥글레차	프렌치토스트①②⑤⑥ /매실차
열량(Kcal)/단백질(g)	651/27	701/24	744/23	641/25	640/28	712/24
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) HAPPY BIRTHDAY	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루참깨죽	쇠고기죽⑯	채소죽⑤⑥	밤죽	바지락죽⑱	병아리콩죽⑤
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑨⑫ 버섯잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑯ 온국수①⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	H 단감/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	H 배	핫케이크①②⑥ /오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)	693/28	638/26	642/26	670/29	640/30	716/22
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	단호박죽	흑임자죽	팽이버섯죽	황태죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	흑미죽
점심	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 홍합살맑은국⑱ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부전골⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물 깍두기⑨	김가루채소볶음밥⑤ 우삼겹청국장찌개⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	H 바나나	H 찐감자/우유②	H 사과/우유②	과일요거트범벅①②⑤	H 골드키위	씨리얼+우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	640/24	640/21	691/24	710/26	642/25	632/19
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/17 미트볼구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산) 11/18 탕수육: 돼지고기(국내산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	타락죽②		녹두죽	찹쌀우엉죽⑤⑥	팥죽	아욱죽⑤⑥
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	부모 참여 수업	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	쌀밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤ 온메밀국수③⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	H 귤		H 씨없는포도/우유②	감자채전⑤	H 단감/오미자차	소보로빵①②④⑥ /우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	627/29		646/29	646/30	635/30	788/26
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양산)					

	30일(월)
오전간식	양파치즈죽②
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ 으깬두부채소전①⑤⑥ 땅콩연근조림④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	H 사과
열량(Kcal)/단백질(g)	666/24
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	

『식단 이용 시 참고사항』

1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.
2. H : 자연식
3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요.
4. 이달의 기장맛친구: 멸치(2일, 9일, 23일)

※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다.

◆ 알레르기 유발식품

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

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

★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◆ 기장군형 무상 급간식 지원물품 : 백미, 한우불고기, 고구마, 사과, 무, 김치양념, 절임배추

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	오징어	전복		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	