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

2026년 11월 식단표
죽식형 1~2세

햇님 어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	HAPPY BIRTHDAY	6일(금)
오전간식	잣죽⑲	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	밤죽	두유죽⑤
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	채소치즈볶음밥② 애호박전국⑨ 너비아니구이⑤⑩⑯ 깍두기⑨	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	H 사과	H 찐고구마/우유②	H 씨없는포도/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	H 귤/둥글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	422/17	448/15	464/14	435/19	421/18
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)				

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	김가루참깨죽	쇠고기죽⑯	채소죽⑤⑥	호두죽⑭	바지락죽⑱
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑨⑫ 버섯잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 당근달걀찜① 브로콜리숙회+들깨소스①⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	H 단감/우유②	바나나쉐이크②	H 배
열량(Kcal)/단백질(g)	477/20	422/17	423/17	425/15	425/20
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시					

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	단호박죽	흑임자죽	팽이버섯죽	황태죽⑤⑥	가지죽⑤⑥
점심	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 도라지무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 혼합살맑은국⑱ 탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 두부전골⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물 깍두기⑨
오후간식	H 바나나	H 찐감자/우유②	H 사과/우유②	과일요거트범벅①②⑤	H 골드키위
열량(Kcal)/단백질(g)	422/16	421/14	439/15	464/17	421/17
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)
오전간식	타락죽②	전복죽⑱	녹두죽	찹쌀우엉죽⑤⑥	팥죽
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치⑨	쌀밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨	차조밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 귤	H 찐고구마/둥글레차	H 씨없는포도/우유②	감자채전⑤	H 단감/오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)	423/21	459/16	423/19	425/19	420/21
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양산) 어묵국: 어묵(원양산)				

	30일(월)
오전간식	양파치즈죽②
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ 으깬두부채소전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	H 사과
열량(Kcal)/단백질(g)	425/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

『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.

◆ 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	국내산	국내산
	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: 기장군어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 임소연

2026년 11월 식단표

석식 1~2세

햇님어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	닭데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	찹쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 수제비①⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시락국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	305/14	226/12	293/14	297/10	251/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/2 동그랑땡구이: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)				

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	수수밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨ 가쓰오부시장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 쪽파숙주무침 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은소고기무국⑯ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 탕국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	212/10	290/12	214/9	299/15	231/12
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시					

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	달걀소보로덮밥①⑤ 유부실파국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무챗국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 우삼겹볶음⑤⑥⑯ 당근부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	225/9	250/15	293/10	302/13	321/9
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/20 함박스테이크: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)				

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	기장밥 미소된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역무침 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육찹쌀구이⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎순무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	246/9	238/11	316/16	240/7	222/11
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/26 떡갈비구이: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)				

	30일(월)	『식단 이용 시 참고사항』
저녁	소고기필라프②⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 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.
열량(Kcal)/단백질(g)	362/14	★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/30 어묵국: 어묵(원양산)	

◈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	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	명태			배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	산	산	국내산	국내산	