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

2026년 11월 식단표

석식 3~5세

정관4 어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
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	잔멸치주먹밥⑤ 온국수①⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	436/20	323/17	418/20	425/14	359/21	360/17
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/2 동그랑땡구이: 돼지고기(국내산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
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	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	334/15	414/17	336/14	427/22	330/17	323/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
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	꼬마치즈주먹밥②⑤ 간장비빔국수⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	350/14	357/21	419/15	432/19	459/13	405/11
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/20 함박스테이크: 돼지고기(국내산, 외국산: 미국, 스페인, 캐나다)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
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	채소케찹볶음밥⑤⑥⑫ 콩가루배추국⑤⑥ 계란후라이①⑤ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	351/13	340/16	452/23	343/11	317/16	324/13
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/26 떡갈비구이: 돼지고기(국내산, 외국산: 미국, 스페인, 캐나다)					

	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)	517/20	가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/30 어묵국: 어묵(냉동연육66%, 중국)- 가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)	

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

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