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

2026년 11월 식단표
일반형 3~5세

정관4 어린이집
발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	H 사과	청경채죽⑤⑥	H 씨없는포도	들깨죽	H 귤	볶은현미죽⑤⑥
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	채소치즈볶음밥② 애호박전국⑨ 너비아니구이⑤⑩⑯ 깍두기⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	H 찐고구마/우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ /우유②	군만두+양념장⑤⑥⑩	미숫가루우유②⑤	프렌치토스트①②⑤⑥ /매실차
열량(Kcal)/단백질(g)	667/27	701/24	690/22	641/25	665/29	712/24
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 돼지고기(국내산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	H 방울토마토⑫	쇠고기죽⑯	H 단감	호두죽⑭	H 배	병아리콩죽⑤
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑨⑫ 버섯잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 당근달걀찜① 브로콜리숙회+들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑯ 온국수①⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	꿀호떡①②⑤⑥/우유②	바나나쉐이크②	크림스파게티②⑤⑥	핫케이크①②⑥ /오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)	656/28	638/26	674/26	649/23	699/30	716/22
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	H 바나나	흑임자죽	H 사과	황태죽⑤⑥	H 골드키위	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	미니핫도그①②⑥⑩	H 찐감자/우유②	옥수수식빵①②⑤⑥ /우유②	과일요거트범벅①②⑤	들기름막국수③⑤⑥	씨리얼+우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	640/26	640/21	705/24	710/26	628/27	632/19
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/17 미트볼구이: 돼지고기(국내산) 11/18 탕수육: 돼지고기(국내산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	H 귤	전복죽⑱	H 씨없는포도	찹쌀우엉죽⑤⑥	H 단감	아욱죽⑤⑥
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	쌀밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤ 온메밀국수③⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	H 찐고구마/둥글레차	찐빵⑤⑥/우유②	감자채전⑤	쌀강정/오미자차	소보로빵①②④⑥ /우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	625/31	688/24	681/31	646/30	673/24	788/26
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양어산) 어묵국: 어묵( )-가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)					

	30일(월)	HAPPY BIRTHDAY
오전간식	H 사과	H 귤
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ 으깬두부채소전①⑤⑥ 땅콩연근조림④⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨
오후간식	삼색주먹밥①⑤	케이크①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	704/28	638/28
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							두부류	콩국수	콩비지
국내산			국내산	국내산	국내산		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		국내산	국내산	