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

# 2026년 11월 식단표
## 죽식형 1~2세

일광한신더휴센트럴포레2 어린이집

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<br>멸치육수달걀국①<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | 쌀밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>양배추숙채무침<br>깍두기⑨ | 채소치즈볶음밥②<br>애호박젓국⑨<br>너비아니구이⑤⑩⑯<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>우거지국⑤⑥<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>쇠고기부추찜⑤⑥⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | 하이라이스<br>⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>미역장국⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) |
| 오후간식 | H 사과/우유② | H 찐고구마/우유② | H 씨없는포도/우유② | 물만두+양념장⑤⑥⑩ | H 귤/둥글레차 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/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 )<br>대체식품: 계란(연두부) | | | | | |

| | 9일(월) | 10일(화) HAPPY BIRTH | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 김가루참깨죽 | 밤죽 | 채소죽⑤⑥ | 호두죽⑭ | 바지락죽⑱ | 병아리콩죽⑤ |
| 점심 | 쌀밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>새우살케첩조림<br>①②⑤⑥⑨⑫<br>버섯잡채⑤⑥⑯<br>깍두기⑨ | 찹쌀밥<br>북어미역국⑤⑥<br>닭살찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>양배추샐러드①<br>⑤⑫<br>깍두기⑨ | 연두부된장덮밥⑤⑥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>수제비국⑤⑥<br>당근달걀찜①<br>브로콜리숙회+들깨소스<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | 흑미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>파채돼지불고기⑤⑥⑩<br>연근유자청무침⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | 쇠고기주먹밥⑤⑯<br>온국수①⑤⑥⑯<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤ | 케이크①②⑤⑥/우유② | H 단감/우유② | H 바나나/우유② | H 배/우유② | 핫케이크①②⑥<br>/오미자차 |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 477/20 | 435/19 | 423/17 | 422/16 | 425/20 | 465/14 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 대체식품: 계란(연두부) | | | | | |

| | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단호박죽 | 흑임자죽 | 팽이버섯죽 | 황태죽⑤⑥ | 가지죽⑤⑥ | 흑미죽 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>닭살고구마조림⑤⑥⑮<br>도라지무침⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>미트볼구이⑤⑥<br>⑩⑯<br>깨순나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>홍합살맑은국⑱<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨(백김치) | 기장밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>부추전①⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | 쌀밥<br>두부전골⑤⑥<br>잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰<br>애호박나물<br>깍두기⑨ | 김가루채소볶음밥⑤<br>우삼겹청국장찌개⑤⑥⑯<br>배추김치⑨(백김치) |
| 오후간식 | H 바나나/우유② | H 찐감자/우유② | H 사과/우유② | 과일요거트범벅①②⑤ | H 골드키위/우유② | 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 )<br>대체식품: 계란(연두부) | | | | | |

| | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 타락죽② | 전복죽⑱ | 녹두죽 | 찹쌀우엉죽⑤⑥ | 팥죽 | 아욱죽⑤⑥ |
| 점심 | 쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>치즈스크램블에그<br>①②⑤<br>브로콜리나물<br>깍두기⑨ | 참치채소비빔밥⑤⑥<br>어묵국⑤⑥<br>푸실리샐러드<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>배추김치⑨(백김치) | 쌀밥<br>탕국⑤⑥⑨<br>순살가자미찜⑤⑥<br>시금치나물<br>배추김치⑨(백김치) | 차조밥<br>표고버섯된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑮<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 유부초밥⑤<br>온메밀국수③⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) |
| 오후간식 | H 귤/우유② | H 찐고구마/둥글레차 | H 씨없는포도/우유② | 감자채전⑤ | H 단감/오미자차 | 소보로빵①②④⑥<br>/우유② |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 423/21 | 459/16 | 423/19 | 425/19 | 420/21 | 532/18 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양산 )<br>대체식품: 계란(연두부) | | | | | |

| | 30일(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 양파치즈죽② |
| 점심 | 흑미밥<br>시락국⑤⑥<br>으깬두부채소전①⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) |
| 오후간식 | H 사과 |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 425/15 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 대체식품:계란(연두부) |

**『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 | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 두부류 | 콩국수 | 콩비지 |
| | 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 | |

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

# 2026년 11월 식단표
## 죽식형 3~5세

일광한신더휴센트럴포레2 어린이집

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<br>멸치육수달걀국①<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>양배추숙채무침<br>깍두기⑨ | 채소치즈볶음밥②<br>애호박젓국⑨<br>너비아니구이⑤⑩⑯<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>우거지국⑤⑥<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>쇠고기부추찜⑤⑥⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스<br>⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>미역장국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | H 사과/우유② | H 찐고구마/우유② | H 씨없는포도/우유② | 군만두+양념장⑤⑥⑩ | H 귤/둥글레차 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/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 )<br>대체식품: 계란(연두부) | | | | | |

| | 9일(월) | 10일(화) HAPPY BIRTHDAY | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 김가루참깨죽 | 밤죽 | 채소죽⑤⑥ | 호두죽⑭ | 바지락죽⑱ | 병아리콩죽⑤ |
| 점심 | 쌀밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>새우살케첩조림<br>①②⑤⑥⑨⑫<br>버섯잡채⑤⑥⑯<br>깍두기⑨ | 찹쌀밥<br>북어미역국⑤⑥<br>닭살찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>양배추샐러드①⑤⑫<br>깍두기⑨ | 연두부된장덮밥⑤⑥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>수제비국⑤⑥<br>당근달걀찜①<br>브로콜리숙회+들깨소스<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>파채돼지불고기⑤⑥⑩<br>연근유자청무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기주먹밥⑤⑯<br>온국수①⑤⑥⑯<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤ | 케이크①②⑤⑥/우유② | H 단감/우유② | H 바나나/우유② | H 배/우유② | 핫케이크①②⑥<br>/오미자차 |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 693/28 | 670/29 | 642/26 | 640/24 | 640/30 | 716/22 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 대체식품: 계란(연두부) | | | | | |

| | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단호박죽 | 흑임자죽 | 팽이버섯죽 | 황태죽⑤⑥ | 가지죽⑤⑥ | 흑미죽 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>닭살고구마조림⑤⑥⑮<br>도라지무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>미트볼구이⑤⑥<br>⑩⑯<br>깨순나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>홍합살닭은국⑱<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>부추전①⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>두부전골⑤⑥<br>잘게썬오징어볶음⑤<br>⑥⑰<br>애호박나물<br>깍두기⑨ | 김가루채소볶음밥⑤<br>우삼겹청국장찌개⑤⑥⑯<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | H 바나나/우유② | 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 )<br>대체식품: 계란(연두부) | | | | | |

| | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 타락죽② | 전복죽⑱ | 녹두죽 | 찹쌀우엉죽⑤⑥ | 팥죽 | 아욱죽⑤⑥ |
| 점심 | 쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>치즈스크램블에그<br>①②⑤<br>브로콜리나물<br>깍두기⑨ | 참치채소비빔밥⑤⑥<br>어묵국⑤⑥<br>푸실리샐러드<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>탕국⑤⑥⑨<br>순살가자미찜⑤⑥<br>시금치나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>표고버섯된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑮<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 유부초밥⑤<br>온메밀국수③⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | H 귤/우유② | H 찐고구마/둥글레차 | H 씨없는포도/우유② | 감자채전⑤ | H 단감/오미자차 | 소보로빵①②④⑥<br>/우유② |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 627/29 | 688/24 | 646/29 | 646/30 | 635/30 | 788/26 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양산 )<br>대체식품: 계란(연두부) | | | | | |

| | 30일(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 양파치즈죽② |
| 점심 | 흑미밥<br>시락국⑤⑥<br>으깬두부채소전①⑤⑥<br>땅콩연근조림④⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | H 사과 |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 666/24 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 대체식품:계란(연두부) |

『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 |

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

# 2026년 11월 식단표

## 석식 1~2세

일광한신더휴센트럴포레2 어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

| | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 닭데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱<br>유부장국⑤⑥<br>동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑮⑯<br>깍두기⑨ | 찹쌀밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>돈육피망볶음⑤⑥⑩<br>무른연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>수제비①⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>감자국⑤⑥<br>쇠고기완자전①⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>시락국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>양배추찜+쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잔멸치주먹밥⑤<br>온국수①⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 305/14 | 226/12 | 293/14 | 297/10 | 251/15 | 252/12 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 11/2 동그랑땡구이: 돼지고기( 국내산 ), 소고기( 국내산 ) | | | | | |

| | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 수수밥<br>아욱국⑤⑥<br>돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩<br>상추겉절이<br>배추김치⑨ | 새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨<br>가쓰오부시장국⑤⑥<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>간장닭갈비 ⑤⑥⑮<br>쪽파숙주무침<br>배추김치⑨ | 찹쌀밥<br>맑은소고기무국⑯<br>순살고등어조림 ⑤⑥⑦<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>탕국⑤⑥⑨<br>달걀장조림①⑤⑥<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨ | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>우동국물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 212/10 | 290/12 | 214/9 | 299/15 | 231/12 | 239/10 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | | | | | | |

| | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 달걀소보로덮밥①⑤<br>유부실파국⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>들깨무챗국<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>북어국⑤⑥<br>우삼겹볶음⑤⑥⑯<br>당근부추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>물만두국⑤⑥⑩<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 찹쌀밥<br>양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯<br>함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>양배추샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 꼬마치즈주먹밥②⑤<br>간장비빔국수⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 225/9 | 250/15 | 293/10 | 302/13 | 321/9 | 265/7 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 11/20 함박스테이크: 돼지고기( 국내산 ), 닭고기( 국내산 ) | | | | | |

| | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 기장밥<br>미소된장국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑯<br>치커리유자청무침<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>채개장⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>미역무침<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>순두부백탕①⑤<br>돈육찹쌀구이⑤⑥⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀밥<br>콩나물국⑤<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>깻잎순무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤⑥<br>비름나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 채소케찹볶음밥⑤⑥⑫<br>콩가루배추국⑤⑥<br>계란후라이①⑤<br>깍두기⑨ |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 246/9 | 238/11 | 316/16 | 240/7 | 222/11 | 206/8 |
| 가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 | 11/26 떡갈비구이: 돼지고기( 국내산 ), 소고기( 국내산 ) | | | | | |

| | 30일(월) | 『식단 이용 시 참고사항』 |
|---|---|---|
| 저녁 | 소고기필라프②⑤⑥⑯<br>어묵국⑤⑥<br>감자샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요.<br>◆ 알레르기 유발식품<br>①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣<br>※ 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 | | |

◈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 | |

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

# 2026년 11월 식단표
## 석식 3~5세

일광한신더휴센트럴포레2 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 ), 소고기( 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 ), 닭고기( 국내산 ) | | | | | |

| | 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 ), 소고기( 국내산 ) | | | | | |

| | 30일(월) | 『식단 이용 시 참고사항』 |
|---|---|---|
| 저녁 | 소고기필라프②⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨ | 1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요.<br>◆ 알레르기 유발식품<br>①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣<br>※ 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 | | |

◈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 | |