멘토 어린이집

2026년 11월 식단표

울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단감수:울산남구어린이·사회복지급식관리지원센터 정유경 영양사
발행일 : 2026년 10월 15일

3-5세 일반형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

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

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5 소소한날♣	6	7
오전간식	과일(사과)	호상요구르트②	과일(귤)	누룽지죽	과일(배)	씨리얼&우유②
중식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부찹쌀구이&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	유부우동⑤⑥ 백미밥(1/2) 달걀부추전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살조림⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 양파감잣국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카숙채무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육달걀쪽파볶음밥 ①⑤⑥⑩⑱ 새우오징어튀김⑤⑨⑰ 한입채소탕수⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	빵류(머핀)①②⑤⑥	구운달걀① &보리차	찐감자&보리차	두유⑤	김가루주먹밥⑤⑥	과일(포도)
열량(kcal)/단백질(g)	588/20	591/26	626/21	569/23	567/22	696/28
일자	9	10	11	12	13	14 소소한날♣
오전간식	과일(바나나)	호상요구르트②	과일(방울토마토)⑫	김가루죽⑤⑥	과일(사과)	누룽지죽
중식	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무맑은국 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	참치볶음밥⑤⑥⑱ 백순두부탕⑤⑥ 애호박들깨무침 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 당근숙주나물⑤ 백김치⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 버섯나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜①② 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	빵류(카스테라)①②⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&보리차	호상요구르트②	잔치국수⑤⑥	씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	671/24	565/26	597/23	578/24	686/25
일자	16	17	18	19 소소한날♣	20	21
오전간식	과일(귤)	호상요구르트②	과일(배)	누룽지죽	과일(바나나)	씨리얼&우유②
중식	잡곡밥 부추맑은국 브로콜리닭살볶음⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 오이볶음 백김치⑨	버섯칼국수⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 두부채소카레전⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 닭곰탕⑮ 김자반 백김치⑨
오후간식	빵류(앙금빵)①②⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩	단호박찜&보리차	우유②	케이크①②⑤⑥	과일(키위)
열량(kcal)/단백질(g)	602/22	641/26	583/22	623/24	612/24	586/22
일자	23	24	25	26	27	28 소소한날♣
오전간식	과일(사과)	호상요구르트②	과일(귤)	양파당근죽	과일(배)	누룽지죽
중식	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육감자강된장덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 달걀팟국① 브로콜리참깨무침 깍두기⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 청경채볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	방류(꿀호떡)①②⑤⑥	어묵탕⑤⑥	찐고구마&보리차	호상요구르트②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①⑤②⑥	씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	582/20	625/30	569/26	651/23	555/26	671/21
일자	30	✓ 식단안내문의 냉동가공식품 대체 메뉴를 감수 없이 변경하여 식단에 적극 활용해주세요.				
오전간식	과일(바나나)					
중식	잡곡밥 애호박국 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	✓나의건강식단 분홍색 날짜 메뉴는 제 2회 나의건강식단 수상작입니다.				
오후간식	빵류(밤식빵)①②⑤⑥	✓공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다.				
열량(kcal)/단백질(g)	566/20	✓대체가능식단 안내 QR코드				

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀) 밥	죽	누룽지	배추김치 배추	고춧가루
	한우-국내산	국내산	국내산	국내산	국산	백미:국내산 유기농 현미:국내산 유기농 흑미:국내산 유기농 찹쌀:국내산 유기농			국내산	국내산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물 *품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세				
	참치볶음밥	너비아니조림								
	참치	너비아니				오징어				
	가다랑어/원양산	돼지고기/국내산				국내산				

♠ 원 행사일정 및 물품공급 사정상 변경 될 수도 있습니다.

● 자연을 닮은 아이들이 꿈을 키워가는 멘토 어린이집