키즈빌어린이집

2026년 11월 식단표

울산광역시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

3-5세 죽형

★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
일자	2	3	4 소소한날♣	5	6
오전간식	참깨죽	애호박죽	누룽지죽	느타리버섯죽	치즈죽②
중식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부잡쌀구이&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	유부우동⑤⑥ 백미밥(1/2) 달걀부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살조림⑤⑥ 청경채콩소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	잡곡밥 양파감잣국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카숙채무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(사과)	어묵탕⑤⑥	과일(귤)	찐감자&보리차	과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	558/20	657/28	670/21	569/22	551/23
일자	9	10	11	12	13
오전간식	전복죽⑤⑥⑱	시금치죽	콩나물죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	두부채소죽⑤
중식	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치볶음밥⑤⑥⑱ 백순두부탕⑤⑥ 애호박들깨무침 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 버섯나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(감)	핫케이크①②⑤⑥	과일(바나나)	찐고구마&보리차	과일(토마토)⑫
열량(kcal)/단백질(g)	576/22	605/20	551/28	621/21	568/24
일자	16	17	18 소소한날♣	19	20
오전간식	감자죽⑤⑥	흑미죽	누룽지죽	청경채죽⑤⑥	달걀죽①
중식	잡곡밥 부추맑은국 브로콜리닭살볶음⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 오이볶음 배추김치⑨	버섯칼국수⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부채소카레전⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(사과)	찐만두⑤⑥⑩	과일(포도)	단호박찜&보리차	과일(귤)
열량(kcal)/단백질(g)	566/20	637/25	624/23	621/23	552/23
일자	23	24	25	26	27
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑯	양파당근죽	오트밀죽②	떠먹는요구르트②	양배추계살죽①⑤⑥⑧
중식	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육감자강된장덮밥⑤⑥⑩⑱ 달걀팟국① 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 청경채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(배)	잔치국수⑤⑥	과일(바나나)	찐고구마&보리차	과일(감)
열량(kcal)/단백질(g)	584/21	677/24	573/30	665/22	563/27
일자	30				
오전간식	김채소죽⑤⑥				
중식	잡곡밥 애호박국 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	과일(사과)				
열량(kcal)/단백질(g)	573/20				

✓ **식단안내문의 냉동가공식품 대체 메뉴를 감수 없이 변경하여 식단에 적극 활용해주세요.**

✓**나의건강식단**
분홍색 날짜 메뉴는 **제 2회 나의건강식단 수상작**입니다.

✓**공동개발메뉴**
파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다.

✓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 육우/미국,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산+ 수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)			
참치볶음밥	너비아니조림		
참치	너비아니		
가다랑어/원양산	돼지고기/국내산		

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			
오징어	전복		
외국산 페루 러시아	국내산		

키즈빌어린이집

2026년 11월 식단표

울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

3-5세 석식형

★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
일자	2	3	4	5	6
석식	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 갈릭마요새우①⑤⑨ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 하얀순두부찌개⑤⑥ 양배추당근나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	386/14	384/20	432/15	429/16	374/14
일자	9	10	11	12	13
석식	백미밥 실파유부국⑤ 돼지고기수육⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 우동국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	413/19	413/17	389/14	387/17	378/15
일자	16	17	18	19	20
석식	백미밥 새우국⑨ 두부부침&양념장⑤⑥ 파프리카숙채무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨감잣국⑤⑥ 동그랑땡볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은된장국⑤⑥ 치커리상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	380/17	365/17	352/14	402/12	344/17
일자	23	24	25	26	27
석식	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙주맑은국 짜장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 바지락국⑱ 두부소보로볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 우유달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	온메밀국수③⑤⑥ 새우튀김⑤⑥⑨ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	400/12	373/17	361/15	396/15	429/17
일자	30				
석식	백미밥 근대국⑤⑥ 메추리알채소볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	407/18				

♥ 저녁 식단은 어린이급식소에서의 식재료 소량 구매에 대한 어려움 등을 덜고자 당일 점심 식단에 사용된 식재료를 사용하되, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정, 변경하였습니다.

✓대체가능식단안내QR코드

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀) 밥	죽	누룽지	배추김치 배추	고춧가루
	한우/국내산 육우/미국,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산+ 수입산	국내산	국내산	국내산	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				
	동그랑땡볶음									
	동그랑땡					고등어				
	돼지고기/국내산 +수입산					노르웨이				