동해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이집·유치원 11월 식단표

제공일 : 2026. 10. 20. (화)
작성자 : 전슬기

만 3-5세 점심 및 간식 _ 일반간식형

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	배	김가루찹쌀죽	씨리얼⑤⑥/우유②	귤	당근스프②	
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 순두부백탕①⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑯⑱ 청경채맑은국 ♥메추리알곤약조림①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 황탯국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 숙주무침 깍두기⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/결명자차	골드키위/떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	치즈주먹밥②⑤	감자버터구이②	
열량(kcal)/단백질(g)	625.3/23.1	624.3/31.6	670.2/22.4	648.2/26.5	602.2/22.7	
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	
오전간식	바나나	잔멸치죽	떠먹는요구르트②	포도	단호박스프②	
점심	차조밥 수제비국⑤⑥ ♥쇠고기우엉조림⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 맛살잡채①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 물만두국①⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우맑은국⑨ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	메밀전③⑤⑨	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥/보리차	삶은달걀①/둥굴레차	과일샐러드②	
열량(kcal)/단백질(g)	600.4/23.5	670.4/28.1	670.7/24.1	616.5/27.7	622.5/31.9	
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	
오전간식	귤	오트밀죽②	씨리얼⑤⑥/우유②	사과	옥수수스프②	
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 감자양팟국 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기깻잎볶음밥⑤⑩ 애호박국 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ ♥상추콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니칼국수⑤⑥	블루베리/떠먹는요구르트②	슈크림빵①②⑥/결명자차	채소튀김⑤⑥	유부초밥⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	610.3/23.6	654.6/22.9	674.4/26.6	622.6/22.7	679.7/26.7	
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	
오전간식	배	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	멜론	크림스프②⑤⑥⑮⑯	
점심	찹쌀밥 크래미맑은국①⑤⑥⑧ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	수수밥 ♥들깨미역국⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨	백미밥 달걀탕① 코다리조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/보리차	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	쌀과자⑤⑥/우유②	바나나/치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)	602.1/22.9	653.2/25.6	671.8/27.5	670.4/19.3	609.1/27.8	
일자/요일	30일(월)	생일식단	[수산물 대체 메뉴]			
오전간식	골드키위	사과				
점심	백미밥 어묵탕⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 호박채전①⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	영양주먹밥⑤	케이크①②⑥/우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	644.8/19.6	658.2/27				

※ 수산물을 사용하지 않는 기관에서는 아래에 제시된 대체메뉴를 사용하시면 됩니다.
※ 대체메뉴에 대해 알레르기와 열량, 단백질 값을 함께 제공하오니 수정 후 배부하시기 바랍니다.

3일:임연수양념찜⑤⑥→돼지고기수육⑩(631/31.8)
12일:고등어구이⑤⑥⑦→쇠고기산적⑤⑥⑯(616.8/26)
16일:주꾸미간장볶음⑤⑥→닭안심살볶음⑤⑥⑮(623.6/26.8)
27일:코다리조림⑤⑥→쇠고기장조림⑤⑥⑯(602.9/25)

<원산지표시>

쌀			콩			배추김치		쇠고기 (해당란에 체크 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
밥	죽	누룽지	두부	비지	콩국수	배추	고춧가루	국내산	수입산	국산	국산	국산	국산
국산	국산	산	외국산	산	산	국산	국산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	산	명태(동태)	고등어	낙지	주꾸미
										러시아산	국산	산	산

가공품(식육·어육류) / 표시사항을 확인 후 재료 함량이 높은 순서에 따라 1, 2, 3순위의 원산지를 표기합니다.

함박스테이크	참치	물만두	너비아니	동그랑땡	떡갈비
1. 재료명 :돼지고기국산 2. 재료명 소고기국산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 외국 산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 돼지고기국산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 닭고기국 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 닭고기국 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 소고기국 산 3. 재료명 : 산

동해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이집 11월 식단표

만 1-2세 점심 및 간식 _ 일반간식형(백김치)

제공일 : 2026. 10. 20. (화)
작성자 : 전슬기

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	배	김가루찹쌀죽	씨리얼⑤⑥/우유②	귤	당근스프②	
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	현미밥 순두부백탕①⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	쇠고기굴소스볶음밥⑤⑥⑯⑱ 청경채맑은국 ♥메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 시래기나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 황탯국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 숙주무침 깍두기⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/결명자차	골드키위/떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	치즈주먹밥②⑤	감자버터구이②	
열량(kcal)/단백질(g)	392.6/14.9	406.5/20.7	438.7/14.5	409.4/16.7	397.2/15.1	
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	
오전간식	바나나	잔멸치죽	떠먹는요구르트②	포도	단호박스프②	
점심	차조밥 수제비국⑤⑥ ♥쇠고기조림⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 맛살잡채①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 백김치	잡곡밥 물만두국①⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치	백미밥 새우맑은국⑨ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	메밀전③⑤⑨	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥/보리차	삶은달걀①/둥굴레차	과일샐러드②	
열량(kcal)/단백질(g)	400.7/14.8	438.5/18.5	434.8/15.3	391.9/17.6	406.7/20.1	
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	
오전간식	귤	오트밀죽②	씨리얼⑤⑥/우유②	사과	옥수수스프②	
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 감자양팟국 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 백김치	돼지고기깻잎볶음밥⑤⑩ 애호박국 명엽채조림⑤⑥ 백김치	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ ♥콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니칼국수⑤⑥	블루베리/떠먹는요구르트②	슈크림빵①②⑥/결명자차	채소튀김⑤⑥	유부초밥⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	419.5/16.5	422.1/15	431.8/16.5	408.6/15.1	432.6/16.7	
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	
오전간식	배	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	멜론	크림스프②⑤⑥⑮⑯	
점심	찹쌀밥 크래미맑은국①⑤⑥⑧ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 백김치	수수밥 ♥미역국⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩ 오이무침 백김치	백미밥 달걀탕① 코다리조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/보리차	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	쌀과자⑤⑥/우유②	바나나/치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)	397.1/14.9	422.5/16.5	424.4/17.4	436.7/12.4	395.3/18.1	
일자/요일	30일(월)	생일식단				
오전간식	골드키위	사과				
점심	백미밥 어묵탕⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치	백미밥 황태미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 호박채전①⑤⑥ 백김치				
오후간식	영양주먹밥⑤	케이크①②⑥/우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	407.2/12.3	434.3/18				

[수산물 대체 메뉴]

※ 수산물을 사용하지 않는 기관에서는 아래에 제시된 대체메뉴를 사용하시면 됩니다.
※ 대체메뉴에 대해 알레르기와 열량, 단백질 값을 함께 제공하오니 수정 후 배부하시기 바랍니다.

3일:임연수양념찜⑤⑥→돼지고기수육⑩(410.9/20.8)
12일:고등어구이⑤⑥⑦→쇠고기산적⑤⑥⑯(416.5/18.3)
16일:주꾸미간장볶음⑤⑥→닭안심살볶음⑤⑥⑮(432.6/19.3)
27일:코다리조림⑤⑥→쇠고기장조림⑤⑥⑯(421.2/18.7)

<원산지표시>

쌀			콩			백김치	쇠고기 (해당란에 체크 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
밥	죽	누룽지	두부	비지	콩국수	배추	국내산	수입산	국산	국산	국산	국산
국산	국산	산	외국산	산	산	국산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	산	명태(동태)	고등어	낙지	주꾸미
									러아산	국산	산	산

가공품(식육·어육류) / 표시사항을 확인 후 재료 함량이 높은 순서에 따라 1, 2, 3순위의 원산지를 표기합니다.

함박스테이크	참치	물만두	너비아니	동그랑땡	떡갈비
1. 재료명 : 돼지고기국 산 2. 재료명 : 소고기국 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 :외국 산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 닭고기국 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국 산 2. 재료명 : 닭고기국 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국 산 2. 재료명 :소고기국 산 3. 재료명 : 산