식생활안전관리원 NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

2026년 11월 일반식(3~5세)
임광어린이집 급식소

속초시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 16일

속초시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
원산지	돼지고기: 국내산	연두부: 국내산	햄: 돼지고기국내산	소고기: 호주산	오리고기: 국내 산	
오전간식	배	연두부*흑임자소스①⑤⑥	귤	미숫가루*두유⑤	단감*치즈②	우유②
점심	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과채주스	백미밥 팽이버섯맑은국 저당 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 가지맑은국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈스틱②⑤*두유⑤	롤빵①②⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	549/30	540/22	543/19	760/28	641/20	338/17
일자	9(월)	10(화)	11(수)[잔반없는날]	12(목)	13(금)	14(토)
원산지	두부: 국내산	닭고기: 국내산	소고기: 국내산(한우)	너비아니: 돼지고기국내산	돼지고기: 국내산	
오전간식	포도	시리얼*우유②⑤⑥	스크램블에그①⑤	떠먹는요구르트②	바나나	두유⑤
점심	기장밥 콩나물국⑤ 두부구이*양념장⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근유자청무침 깍두기⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 근대맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 사과	흑미밥 황태챗국 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 미나리나물 깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 대구양념찜⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토소스리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배추전⑤⑥	카스테라①②⑥*두유⑤	찐고구마	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫ *우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	602/23	608/25	806/28	633/31	662/20	328/17
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
원산지	돼지고기: 국내산 치킨너겟: 닭고기국내산	고등어:국내산		닭고기: 국내산		떡갈비: 돼지고기국내 산
오전간식	키위	미숫가루*우유②⑤	오렌지	양송이스프②⑤⑥⑮⑯* 크루통①②⑤⑥	배	우유②
점심	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 저염 고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	추가밥 잔치국수⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨ 마시는요구르트②	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀부침①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮ *두유⑤	찐빵⑤⑥	유부초밥⑤⑥	단감샐러드①⑤	단호박꿀찜*두유⑤	
열량/단백질 (kcal/g)	545/23	615/29	741/22	577/20	541/19	420/20
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
원산지	참치: 가다랑어어양어선산 두부: 국내산	닭고기: 국내산 소고기: 호주산	돼지고기: 국내산	동그랑땡: 돼지고기,닭고기국내산	닭고기: 국내산	동태: 러시아산
오전간식	사과	닭죽⑮	포도	시리얼*떠먹는요구르트②	귤	두유⑤
점심	차조밥 참치채소국 두부조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 구이김 깍두기⑨	돼지고기콩나물밥 *간장양념장⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 깍두기⑨ 과채주스	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 땅콩우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 동태전⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	영양주먹밥⑤	매쉬드포테이토①⑤	머핀①②⑤⑥*두유⑤	삶은달걀①	식빵토스트①②⑤⑥*잼 *우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	636/20	488/22	684/29	610/23	635/26	459/18
일자	30(월)	생일 식단	원산지 표시	★ 식단 안내 ★		
원산지	소고기: 국내산 (한우) 베이컨:돼지고기국내산	돼지고기: 국내 산	소고기 국내산 사용 시 (한우/육우/젖소) 표시			
오전간식	바나나	바나나				
점심	흑미밥 소고기팟국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	배추김치 배추:국내산 고춧가루: 국내산	저당 저당메뉴 -소불고기 저염 저염메뉴 -고등어조림 연령고려식 - 연령별 구별 메뉴 제공 ※ 매끄럽고 동글동글한 음식(예 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 기급적 껍질을 제거하여 제공 ※ 삼키기 어렵거나 목이 메는 음식은 물, 음료를 기관에서 추가 제공		
오후간식	베이컨볶음우동⑤⑥⑩⑱ *우유②	케이크①②⑥*우유②	쌀(밥,죽,누룽지): 국내산			
열량/단백질 (kcal/g)	725/28	663/21	흑미,찹쌀,현미: 국내산			

★ 알레르기 유발물질

①난류 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.

★ 어린이 급식소에서 식자재 수급 등 사정에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우, 동일식품군·동일조리법으로 식재료를 대체하여 급식을 제공할 수 있습니다.
(급식일지 등에 변경 사유를 구체적으로 기재해야 하며, 어린이 보호자가 변경된 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내해주시기 바랍니다.)