

2026년 11월 사북해마루어린이집(만 3-5세)식단

영양사 : 윤지연, 김보혜

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

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	우유②	♥단감/우유②	♥찐감자/우유②	우유②	♥방울토마토⑫ /우유②	두유⑤
점심	수수밥 버섯찌개 언양식불고기⑤⑥⑯ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑰ 양상추샐러드(참깨D) ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 대패삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	깐풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	채소죽	누룽지죽	새우죽⑤⑥⑨	간장떡볶이⑤⑥	
열량/단백질(kcal)/(g)	628 / 26	668 / 30	641 / 27	621 / 24	658 / 25	555 / 22
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	우유②	♥배/우유②	보리쌀과자/우유②	♥오렌지/우유②	♥씨없는청포도/우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥(추가) 물만두떡국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 소세지케찹볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 맑은콩나물국⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 짜먹는요거트②	보리밥 쇠고기뭇국⑯ 닭봉조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 건홍합다시마맑은국⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	쇠고기죽⑯	근대된장죽⑤⑥	참치채소죽	꼬마나또⑤ / 모닝빵①②⑤⑥	
열량/단백질(kcal)/(g)	663 / 23	552 / 26	671 / 20	621 / 32	698 / 29	424 / 25
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	♥단호박꿀찜 /액상요구르트②	우유②	우유②	♥사과/우유②	♥바나나/우유②	두유⑤
점심	수수밥 유부장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 맛살전①⑥ 깍두기⑨	어묵우동⑤⑥ 백미밥(추가) 채소튀김⑤⑥ 콘샐러드(마요)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 맑은동태찌개⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자옹심이국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	시래기영양밥+양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟+머스터드 ①②⑤⑥⑮ 사과오렌지샐러드 (요거트D)② 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱②⑤	고구마죽	시금치죽	표고버섯죽	야채모양찐빵⑤⑥ /식혜	
열량/단백질(kcal)/(g)	631 / 35	581 / 23	710 / 17	589 / 21	653 / 22	567 / 19
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	♥귤/우유②	우유②	♥키위 /액상요구르트②	♥찐고구마/우유②	우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥 안매운뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥(추가) 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지⑬ 과채주스	기장밥 다시마무챗국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 오징어무국⑤⑥⑰ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 감자채전⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마나또⑤/구이김	영양닭죽⑮	흑미죽⑤⑥	애호박죽	모니빵샌드위치 ①②⑤⑥ /망고주스	
열량/단백질(kcal)/(g)	582 / 32	600 / 28	701 / 20	661 / 23	660 / 26	378 / 17
일자/요일	30일(월)					
오전간식	우유②					
점심	흑미밥 순두부백탕①⑤ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차					
열량/단백질(kcal)/(g)	642 / 27					

****알레르기유발식품****

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲잣 ⑳홍합 ㉑ 굴

(어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.)

※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.



2026년 11월 사북해마루어린이집(만 1-2세)식단

영양사 : 윤지연, 김보혜

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

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	우유②	♥단감/우유②	♥찐감자/우유②	우유②	♥방울토마토⑫ /우유②	두유⑤
점심	수수밥 버섯찌개 언양식불고기⑤⑥⑯ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑰ 양상추샐러드(참깨D) ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 대패삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	깐풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	채소죽	누룽지죽	새우죽⑤⑥⑨	간장떡볶이⑤⑥	
열량/단백질(kcal)/(g)	440 / 18	467 / 21	449 / 19	434 / 17	461 / 17	388 / 15
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	우유②	♥배/우유②	보리쌀과자/우유②	♥오렌지/우유②	♥씨없는청포도/우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥(추가) 물만두떡국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 소세지케찹볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 맑은콩나물국⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 짜먹는요거트②	보리밥 쇠고기뭇국⑯ 닭봉조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 건홍합다시마맑은국⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	쇠고기죽⑯	근대된장죽⑤⑥	참치채소죽	꼬마나또⑤ / 모닝빵①②⑤⑥	
열량/단백질(kcal)/(g)	464 / 16	386 / 18	470 / 14	435 / 22	488 / 20	297 / 17
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	♥단호박꿀찜 /액상요구르트②	우유②	우유②	♥사과/우유②	♥바나나/우유②	두유⑤
점심	수수밥 유부장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 맛살전①⑥ 깍두기⑨	어묵우동⑤⑥ 백미밥(추가) 채소튀김⑤⑥ 콘샐러드(마요)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 맑은동태찌개⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자옹심이국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	시래기영양밥+양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟+머스터드 ①②⑤⑥⑮ 사과오렌지샐러드 (요거트D)② 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱②⑤	고구마죽	시금치죽	표고버섯죽	야채모양찐빵⑤⑥ /식혜	
열량/단백질(kcal)/(g)	442 / 24	406 / 16	497 / 12	412 / 15	457 / 15	397 / 13
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	♥귤/우유②	우유②	♥키위 /액상요구르트②	♥찐고구마/우유②	우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥 안매운뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥(추가) 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지⑬ 과채주스	기장밥 다시마무챗국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 오징어무국⑤⑥⑰ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 감자채전⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 삼치유자청구이⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마나또⑤/구이김	영양닭죽⑮	흑미죽⑤⑥	애호박죽	모니빵샌드위치 ①②⑤⑥ /망고주스	
열량/단백질(kcal)/(g)	407 / 22	420 / 20	491 / 14	463 / 16	462 / 18	264 / 12
일자/요일	30일(월)					
오전간식	우유②					
점심	흑미밥 순두부백탕①⑤ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차					
열량/단백질(kcal)/(g)	449 / 19					

****알레르기유발식품****

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲잣 ⑳홍합 ㉑ 굴

(어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.)

※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 11월 원산지 표시사항

표시대상 식품			원산지
1	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산
2	콩	두부	국내산
3		순두부	국내산
4		연두부	국내산
5	소고기		국내산 (한우)
6	나또(콩)		국내산
7	돼지고기		국내산
8	닭고기		국내산
9	오리고기		국내산
10	배추김치	배추김치	국내산
		고춧가루	국내산
11	언양식불고기		소고기:국내산
12	안매운참치김치찌개, 참치채소죽		참치(캔):원양산
13	오징어링		오징어:국내산
14	치킨까스		닭고기:국내산
15	소세지케찹볶음		돼지고기,닭고기,소고기:국내산,수입산
16	훈제오리구이		오리고기:국내산
17	맑은동태찌개		명태:국내산,외국산
18	너비아니구이		돼지고기,소고기:국내산,외국산
19	치킨너겟		닭고기:국내산
20	고등어구이		고등어:노르웨이
21	오징어무국		오징어:국내산

※식재료 수급상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

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

◤식단안내사항◢

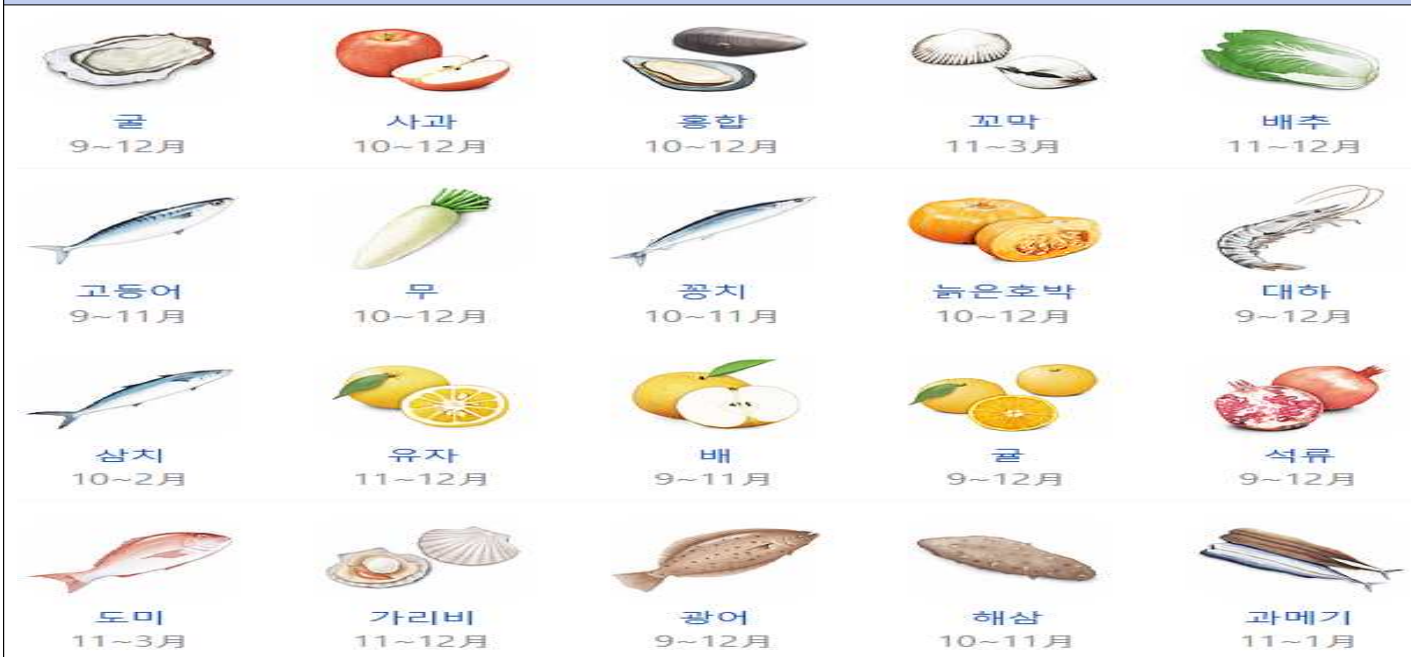
- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.
- 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다.
- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다.
- **주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식을 제공**하며, 음식명 앞에 "♥" 기호를 표시합니다.
- 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않고 제공 시 작게 썰어 제공합니다.
- 만약 식단 메뉴를 원의 사정에 맞게 변경하셔야 할 경우엔 **같은 식품군 안에서** 식단변경을 해주세요.
- 종합표준레시피와 함께 조리 시 편리 하게 보실 수 있는 단일레시피를 함께 제공합니다.



※< 참고사항 > 한국인의 영양섭취기준

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
만 1~2세	1000	15	500
만 3~5세	1400	20	600

11월 제철식재료



卟 식단 감수 신청안내 卟

▶식단 감수 필수 식단 : 대체메뉴의 품목이 달라지거나 식단 전체가 변경된 경우

▶타 식단과 어린이·사회복지급식센터의 식단을 같이 사용한 경우 식단의 칼로리 변동이 큰 경우가 생깁니다. 이런 경우 적절한 양의 영양소 제공이 어려우므로 당 센터로 수정 식단을 보내주시면 확인 후 감수를 통해 일정량의 영양소를 제공하실 수 있도록 돕고자 합니다.

감수결과는 2~3일 후 신청하신 원의 E-mali로 감수 확인서와 함께 보내드리며 감수 신청은 10월23일(금)~10월30일(금)까지 받습니다.

※식단감수요청 : E-mail : jsfoodnara@ccfsm.or.kr이나 FAX : 033)563-7763로 '식단감수신청서'를 보내주세요.

기타 궁금하신 점이나 의견은 033-563-7765(정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.

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

강원특별자치도 정선군 정선읍 녹송로 33
정선군어린이·사회복지급식관리지원센터 | 전화 : 033.563.7765 | 팩스 : 033.563.7763
HOMEPAGE : https://dietary4u.mfds.kr/jeongseon/