제2026-11호

정주시 여린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 | 식단지원팀

11월 1~2세·3~5세 죽식형 식단표

※ 1~2세를 위한 메뉴는 ( )안에 있습니다.

식단 완성 확인

	월	화	수	목	금
날짜	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
오전 간식	애호박죽	행사!!	시금치죽	근대죽	소고기죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨(백김치)	잡곡밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	찐고구마&우유②	귤&핫도그①②⑥⑩	우엉주먹밥⑤⑥&보리차	핫케이크①②⑤⑥&우유②	단감(사과)&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	622/25(424/17)	583/24(376/15)	647/24(421/16)	633/28(432/19)	603/23(416/16)
날짜	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	브로콜리죽	야채죽	연두부죽⑤
점심	쌀밥 황탯두부국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 순살치킨가스①⑤⑥⑮ (소스영아제외) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	잡곡밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥&둥굴레차	찐단호박&우유②	사과&우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	587/24(382/16)	599/20(409/14)	578/23(383/16)	608/26(418/18)	564/22(390/15)
날짜	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
오전 간식	양파죽	닭죽⑮	양배추죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	당근죽
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 두부계란북어국 두부구이⑤ &양념장⑤⑥(영아제외) 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 시금치무침 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨(백김치)
오후 간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &옥수수차	토마토⑫ &치즈스틱②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	키위&떠먹는요거트②	포도&김가루주먹밥
열량(kcal)/단백질(g)	618/21(403/13)	585/29(370/18)	561/20(364/13)	600/27(418/19)	565/19(387/13)
날짜	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
오전 간식	고구마죽②	참깨죽	양송이버섯죽	아욱죽	파프리카죽
점심	쌀밥 시금치된장국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	카레라이스⑤⑥⑩ 건새우미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨(백김치) 요구르트②	잡곡밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	귤&미니우동⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥&우유②	사과&모닝빵⑤	야채섞음밥⑤&옥수수차	바나나&마드레느
열량(kcal)/단백질(g)	590/21(384/14)	590/25(403/17)	621/23(437/16)	648/22(423/14)	557/24(385/17)
날짜	**30**				
오전 간식	콩나물죽⑤				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후 간식	찐감자&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	595/23(410/16)				

<알레르기 유발식품>

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

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

원산지표시	쌀(현미, 흑미, 찹쌀 포함)			배추김치		콩				식육·포장육	소고기		돼지고기	닭고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/중국산	국내산	국내산	국내산	국내산		☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	산	국내산	국내산	산

수산물 원재료 및 가공품						식육 가공품(훈제오리 등)			
고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복		돼지고기	닭고기	소고기	오리고기
국내산	국내산 러시아산	국내산 페루산	원양산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산

★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)
★ 질식사고 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.