죽식형 (3~5세) 2026년 11월 문화어린이집

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

노수연 영양사

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	양송이스프 ②	율무죽	장국죽 ⑤⑥	달걀당근죽 ①	연근죽
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 김치국 ⑨ 치즈달걀말이 ①② 브로콜리무침 깍두기 ⑨	카레라이스 ⑤⑥ 미니우동 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	기장밥 아욱된장국 ⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음 ⑤⑥⑯ 숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 미역국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 오이생채 배추김치 ⑨
오후간식	카스테라 ①②⑥/우유 ②	😊*잘게썬방울토마토* ⑫/ 김가루주먹밥	😊귤/요거트 ②	크로와상 ①②⑥/옥수수차	😊배/시리얼/우유 ②
열량/단백질	638/22.6	677.3/22.1	639.7/22.6	627.7/19.8	589.2/22.3
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	치즈죽 ②	녹두죽	미역죽 ⑤⑥	닭살찹쌀죽 ⑮	타락죽 ②
점심	백미밥 들깨무국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태국 ①⑤⑥ 소시지볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우부추덮밥 ①⑤⑨ 맑은청경채국 쇠고기채소찜 ⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 훈제오리구이 *잔멸치조림* ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	😊감/물만두 ⑤⑥⑩/매실차	단팥빵 ①②⑥/우유 ②	😊바나나/잔치국수 ⑤⑥	😊찐고구마/우유 ②	모닝빵①②⑤⑥/옥수수차
열량/단백질	584.3/18.2	653.4/30.6	604.4/29.6	677.1/27.1	635.8/24.9
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	완두콩스프 ②⑤	흑임자죽	늙은호박죽	게살죽 ①⑤⑥⑧	현미죽
점심	차조밥 사골곰탕 ⑯ 달걀찜 ① 상추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부파국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 피망무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김치볶음밥 ⑤⑨ 어묵국 ⑤⑥ 닭가슴살조림 ⑤⑥⑮ 깍두기 ⑨	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 감자볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	흑미밥 배추당면국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	😊키위/요거트 ②	붕어빵 ①②⑥/보리차	프렌치토스트/우유 ②	😊사과/시리얼/우유 ②	😊귤/꿀호떡①②⑤⑥/매실차
열량/단백질	614.9/24.3	611.2/20.1	590.7/23.1	681.7/21.1	705.8/22.4
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	*잔멸치죽*	채소죽 ⑤⑥	근대죽 ⑤⑥	브로콜리죽 ⑤⑥	참깨죽
점심	기장밥 우거지들깨국 ⑤⑥ 쇠고기우엉볶음 ⑤⑥⑯ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	깍두기볶음밥 ⑤⑨ 오징어국 ⑤⑥⑰ 찹쌀탕수육 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 가자미조림 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 다시마무국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 늙은호박전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	😊감/미니핫도그/우유 ②	밤식빵 ①②⑤⑥/현미차	😊대저토마토⑫/ 다진유부주먹밥 ⑤⑥	😊찐고구마/우유 ②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	622.5/26	611.9/20.5	633.4/19.7	646.7/22.9	664/21.4
일자/요일	30(월)	식품 알레르기 표시번호			
오전간식	양파스프 ②⑥	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
점심	흑미밥 달걀국 ① 두부찜 ⑤ 어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	딸기잼식빵 ①②⑤⑥/보리차				
열량/단백질	581.2/25.4				

원산지 표시	쌀		콩	배추김치		식육가공품			
	밥	죽	두부	배추	고춧가루	미니핫도그		훈제오리	찹쌀탕수육
	국산		외국산	국산	국산	돼지고기	닭고기	오리	돼지고기
						국산	국산	국산	국산

원산지 표시	소고기	육류			수산물		식육가공품		수산물가공품	
	한우	돼지	닭	오리	오징어	고등어	소시지		어묵	게살
	국산	국산	국산	국산	칠레산	국산	돼지고기	닭고기	연육	연육
							아일랜드,스페인,미국	국산	중국산	미국,인도네시아,베트남

연장형 (3~5세)

2026년 11월 연장보육

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

출처: 식생활안전관리원

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	기장밥 콩나물국 ⑤⑨ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 단배추나물 깍두기 ⑨	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 미역국 ⑤⑥ 치즈오물렛 ①②⑤ 양배추건새우볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨	차조밥 수제비 ⑥ 깻잎닭구이 ⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 우엉볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질	388.9/19.5	379/17.4	357.4/14.9	428.5/20.2	426.5/11.8
변동사항					
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	채소볶음밥 ⑤⑥ 물만두국 ①⑤⑥⑩ 오리주물럭 ⑤⑥ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤⑨ 안매운코다리조림 ⑤⑥ 파프리카잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 청국장찌개 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 갈비탕 ⑯ 두부구이+양념장 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 실파장국 ⑤⑥ 대구엿장조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치 ⑨
열량/단백질	421.6/19.5	432.2/32	335.3/13.2	465.4/16	321.4/12.2
변동사항					
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	수수밥 홍합탕 ⑱ 연두부+양념장 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 유부장국 ⑤⑥ 뱅어포조림 ⑤⑥ 단배추나물 깍두기 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 콩나물해물찜 ⑤⑥⑨⑰⑱ 궁채나물볶음 ⑤⑥⑱ 깍두기 ⑨	수수밥 시래기된장국 ⑤⑥ 훈제오리볶음 탕평채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 연근유자청무침 배추김치 ⑨
열량/단백질	358.3/15.1	368.2/20.1	373.8/13.3	326.8/13.4	406.6/19.7
변동사항					
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	기장밥 달걀탕 ① 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑮ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 땅콩우엉조림 ④⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 도토리묵김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시골팟국 닭불고기 ⑤⑥⑮ 하얀무생채 배추김치 ⑨
열량/단백질	332.7/16.5	328.3/17.1	414.8/24.3	411.9/10.4	380.9/20.5
변동사항					
일자/요일	30(월)	식품 알레르기 표시번호			
저녁	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 삼겹살구이 ⑩ 양배추숙쌈+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
열량/단백질	356.4/11.2				
변동사항					

원산지 표시

쌀		콩		배추김치		식육가공품				콩가공품
밥	죽	두부	연두부	배추	고춧가루	훈제오리	함박스테이크		동그랑땡	유부
국산		외국산	국산	국산	국산	오리	돼지	닭	닭고기	대두
						국산	국산	국산	국산	국산

소고기	육류			수산물			콩가공품	수산물가공품	
한우	돼지	닭	오리	오징어	고등어	코다리	함박스테이크	생선까스	크래미
국산	국산	국산	국산	중국, 칠레	국산	러시아산	대두	명태	연육
							중국,미국산	러시아산	미국,인도, 베트남