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

2026년 11월 식단표

1-2세(죽식형)

기관명 : 고감도어린이집

◆ 식단은 '전주시 완산구 어린이급식관리지원센터'의 감수를 받아 작성되었습니다. (감수자: 김서연 영양사)

요 일	월	화	수	목	금 (친친DAY)
일 자	2	3	4	5	6 ☆1단계
오전간식	연두부죽(5,6)	우엉당근죽	흑임자죽	채소죽(5,6)	새우죽(5,6,9)
점 심	백미밥 근대된장국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 북엇국(5,6) 미트볼조림(5,6,10,12,16) 오이지무침 깍두기(9)	가지토마토덮밥 (1,2,5,6,10,12,13) 달걀국(1) 브로콜리무침(5,6) 백김치	찹쌀현미밥 모둠버섯맑은국(5,6) 쇠고기숙주찜(5,6,16) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	기장밥 무들깨국(5,6) 닭살카레볶음 (2,5,6,12,15,16,18) 오이나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	야채튀김(5,6)+보리차	찐단호박/매실차	간장비빔국수(5,6)	유부주먹밥(5,6)
열량/단백질	444/15	424/14	381/12	417/15	408/20
일 자	9	10	11	12	13 ☆2단계
오전간식	아욱된장죽(5,6)	흰살생선죽(5,6)	콩나물죽(5,6)	치즈죽(2)	단호박죽
점 심	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 완자전(1,5,6,10) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 쇠고기배춧국(16) 돼지고기간장불고기(5,6,10) 감자채볶음(5,6) 깍두기(9)	짜장밥(5,6,10) 표고버섯된장국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 열무맑은국(5,6,9) 탕수육+소스(1,5,6,10) 애호박나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 무돼지고기조림(5,6,10) 시금치들깨무침(5,6) 배추김치(9)
오후간식	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)	물만두찜(5,6,10)	크림스프+자른식빵 (1,2,5,6)	참치마요주먹밥(1,5)
열량/단백질	444/16	453/19	385/15	451/15	422/17
일 자	16	17	18 생일	19	20 ☆3단계
오전간식	누룽지죽	열무죽(5,6)	고구마죽	표고버섯죽(5,6)	시금치게살죽(5,6,8)
점 심	찹쌀현미밥 순두부백탕(1,5) 달걀장조림(1,5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 미소장국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 잡채(5,6) 배추김치(9)	백미밥 청경채된장국(5,6) 제육간장볶음(5,6,10) 콩나물무침(5) 백김치	잡곡밥 애호박국 순살고등어구이(5,7) 근대나물(5,6) 무생채
오후간식	호빵(5,6)/우유(2)	씨리얼+우유(2)	치킨(5,6,15)/케이크/(1,2,6) /마시는요구르트(2)	고구마튀김+보리차	삶은달걀(1)/당근스틱
열량/단백질	461/18	447/16	513/13	402/16	410/17
일 자	23	24 (그린DAY)	25 요리활동	26	27
오전간식	닭죽(15)	달걀채소죽(1)	오트밀죽(2)	김가루참깨죽	브로콜리죽
점 심	찹쌀현미밥 사골국 새우살채소볶음(5,9) 열무된장지짐(5,6) 배추김치(9)	백미밥 우렁이된장찌개(5,6,18) 고구마당근치즈전(2,5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	쇠고기무밥+양념장 (5,6,16) 유부맑은국(5,6) 순살가자미간장조림(5,6) 백김치	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 훈제오리단호박찜(5,6) 표고버섯조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 돈까스+소스 (1,5,6,10,12,16) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	크림스파게티(2,6)	과일요거트범벅(2)	미니식빵케이크(1,2,5,6)	감자버터구이(2)/오이스틱	꽈배기(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	422/18	402/11	421/20	430/15	454/16
일 자	30 (삼삼DAY)				
오전간식	누룽지죽				
점 심	닭고기덮밥(5,6,16) 팽이버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 백김치				
오후간식	찐고구마/우유(2)				
열량/단백질	441/18				

알레르기 유발 식품 표시

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 포함되어있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치	어육가공품		오징어	고등어	
	배추 / 고춧가루	참치(다랑어)				
	국내산 / 국내산	원양산	산	국내산	국내산	산
	식육가공품					
	완자(돼지고기)	미트볼(소고기)	훈제오리(오리고기)	돈까스(돼지고기)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

※식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.

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

2026년 11월 식단표

3-5세(죽식형)

기관명 : 고감도어린이집

◆ 식단은 '전주시 완산구 어린이급식관리지원센터'의 감수를 받아 작성되었습니다. (감수자: 김서연 영양사)

요 일	월	화	수	목	금 (친친DAY)
일 자	2	3	4	5	6 ☆1단계
오전간식	연두부죽(5,6)	사과+우유(2)	흑임자죽	씨리얼+우유(2)	새우죽(5,6,9)
점 심	백미밥 근대된장국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 북엇국(5,6) 미트볼조림(5,6,10,12,16) 오이지무침 깍두기(9)	가지토마토덮밥 (1,2,5,6,10,12,13) 달걀국(1) 브로콜리무침(5,6) 백김치	찹쌀현미밥 모둠버섯맑은국(5,6) 쇠고기숙주찜(5,6,16) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	기장밥 무들깨국(5,6) 닭살카레볶음 (2,5,6,12,15,16,18) 오이나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	야채튀김(5,6)+보리차	찐단호박/매실차	간장비빔국수(5,6)	유부주먹밥(5,6)
열량/단백질	649/24	592/20	587/18	669/25	627/31
일 자	9	10	11	12	13 ☆2단계
오전간식	아욱된장죽(5,6)	단감	콩나물죽(5,6)	모닝빵(1,2,5,6)+우유(2)	단호박죽
점 심	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 완자전(1,5,6,10) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 쇠고기배춧국(16) 돼지고기간장불고기(5,6,10) 감자채볶음(5,6) 깍두기(9)	짜장밥(5,6,10) 표고버섯된장국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 열무맑은국(5,6,9) 탕수육+소스(1,5,6,10) 애호박나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 무돼지고기조림(5,6,10) 시금치들깨무침(5,6) 배추김치(9)
오후간식	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)	물만두찜(5,6,10)	크림스프+자른식빵 (1,2,5,6)	참치마요주먹밥(1,5)
열량/단백질	685/24	597/23	592/24	687/23	649/26
일 자	16	17	18 생일	19	20 ☆3단계
오전간식	누룽지죽	귤	고구마죽	수제바나나우유(2)	시금치게살죽(5,6,8)
점 심	찹쌀현미밥 순두부백탕(1,5) 달걀장조림(1,5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 미소장국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 잡채(5,6) 배추김치(9)	백미밥 청경채된장국(5,6) 제육간장볶음(5,6,10) 콩나물무침(5) 백김치	잡곡밥 애호박국 순살고등어구이(5,7) 근대나물(5,6) 무생채
오후간식	호빵(5,6)/우유(2)	씨리얼+우유(2)	치킨(5,6,15)/케이크/(1,2,6) /마시는요구르트(2)	고구마튀김(5,6)+보리차	삶은달걀(1)/당근스틱
열량/단백질	674/26	568/21	766/20	586/21	631/27
일 자	23	24 •그린DAY	25 요리활동	26	27
오전간식	닭죽(15)	사과	오트밀죽(2)	유아치즈(2)+우유(2)	브로콜리죽
점 심	찹쌀현미밥 사골국 새우살채소볶음(5,9) 열무된장지짐(5,6) 배추김치(9)	백미밥 우렁이된장찌개(5,6,18) 고구마당근치즈전(2,5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	쇠고기무밥+양념장 (5,6,16) 유부맑은국(5,6) 순살가자미간장조림(5,6) 백김치	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 훈제오리단호박찜(5,6) 표고버섯조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 돈까스+소스 (1,5,6,10,12,16) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	크림스파게티(2,6)	과일요거트범벅(2)	미니식빵케이크(1,2,5,6)	감자버터구이(2)/오이스틱	꽈배기(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	649/28	558/14	648/30	610/25	664/23
일 자	30 • 삼삼DAY				
오전간식	누룽지죽				
점 심	닭고기덮밥(5,6,16) 팽이버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 백김치				
오후간식	찐고구마/우유(2)				
열량/단백질	643/26				

알레르기 유발 식품 표시

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 포함되어있습니다.

원산지							
쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산	국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산		
배추김치		어육가공품		오징어	고등어		
배추	고춧가루	참치(다랑어)			국내산	국내산	산
국내산	국내산	원양산	산	산			
식육가공품							
완자(돼지고기)	미트볼(소고기)	훈제오리(오리고기)	돈까스(돼지고기)				
국내산	국내산	국내산	국내산	산	산		

※식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.