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

2026년 11월 식단표
(영아형)



기관명:
휴먼시아 해오름 어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	쇠고기죽(5,6,16)	단감	배	사과	달걀채소죽(1)	우유(2)
점 심	백미밥 순두부백탕(1,5) 메추리알감자조림(1,5,6) 어묵볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 다시마무챗국(5,6) 닭고기채소볶음(5,6,15) 오이나물(5,6) 백김치	하이라이스(5,6) 유부맑은국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 시금치국(5,6) 훈제오리찜 양배추나물(5,6) 백김치	백미밥 표고버섯된장국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	시래기영양밥+양념장(5,6) 북엇국(5,6) 깻잎완자전(1,5,6,10) 백김치
오후간식	바나나요거트샐러드 (2,14)	카스테라(1,2,6)/ 우유(2)	잔멸치주먹밥(5)	로제스파게티 (2,5,6,12,15,16,18)	찐고구마/보리차	
열량/단백질	400/16	419/16	415/15	427/14	420/14	351/17
일 자	9	10 • 그린DAY	11	12	13 ☆1단계 • 친친DAY	14
오전간식	누룽지죽	바나나	닭죽(15)	귤	장국죽(5,6,16)	우유(2)
점 심	백미밥 숙주맑은국 간장닭갈비(5,6,15) 청경채나물(5,6) 백김치	백미밥 우렁이된장찌개(5,6,18) 고구마당근치즈전(2,5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	새우볶음밥(5,6,9) 맑은두부국(5) 얼갈이나물(5,6) 백김치	백미밥 황태미역국(5,6) 쇠고기연근조림(5,6,16) 느타리버섯볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 무들깨국(5,6) 순살삼치구이(5,6) 단호박브로콜리조림(5,6) 백김치	백미밥 배추국 두부스테이크(1,5,6,12,16) 부추사과무침 깍두기(9)
오후간식	모닝빵+딸기잼(1,2,5,6)/ 우유(2)	달걀파프리카주먹밥(1,5)	잔치국수(1,5,6)	찐감자/ 마시는요구르트(2)	크림스프+자른식빵 (1,2,5,6,15,16)	
열량/단백질	430/18	427/11	403/19	396/17	437/17	305/11
일 자	16	17	18	19	20 ☆2단계	21
오전간식	배	두부채소죽(5,6)	브로콜리죽	떠먹는요구르트(2)	단감	우유(2)
점 심	백미밥 들깨감자국(5,6) 돼지고기양파볶음(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 시래기국 고구마찜닭(5,6,15) 애호박나물(5,6) 백김치	돈까스+소스(1,5,6,10,12) 백미밥(小) 미역미소장국(5,6) 파프리카샐러드(1,5,6) 배추김치(9)	백미밥 조갯살맑은국(18) 표고버섯튀김(1,5,6) 메추리알케첩조림 (1,5,6,12) 백김치	백미밥 콩나물국(5) 무돼지고기조림(5,6,10) 양배추무침(5,6) 배추김치(9)	시금치된장수제비(5,6) 백미밥(小) 잔멸치볶음(5,6) 백김치
오후간식	칼국수(5,6)	과일샐러드(1,5)	삶은달걀(1)/우유(2)	쇠고기당근주먹밥(5,16)	핫케이크(1,2,5,6)/우유(2)	
열량/단백질	393/13	392/12	438/22	436/16	409/17	277/12
일 자	23	24	25	26	27 ☆3단계	28
오전간식	사과	버섯죽	바나나	귤	흰살생선죽(5,6)	우유(2)
점 심	백미밥 맑은육개장(5,6,16) 참치두부조림(5,6) 채소전(5,6) 백김치	백미밥 사골팟국 돼지간장불고기(5,6,10) 브로콜리김무침(5,6) 배추김치(9)	잡채덮밥(5,6) 미역국(5,6) 달걀찜(1) 백김치	백미밥 새송이버섯맑은국(5,6) 순살고등어데리야끼조림 (5,6,7,15,18) 숙주나물 배추김치(9)	백미밥 청경채된장국(5,6) 쇠고기배추찜(5,6,16) 당근감자채볶음(5,6) 무생채	백미밥 닭곰탕(15) 새우살채소볶음(5,9) 참나물무침(5,6) 배추김치(9)
오후간식	순살치킨(1,5,6,15)	볶음우동(5,6)	소보로빵(1,2,4,6)/우유(2)	고구마범벅(1,5)/우유(2)	유부주먹밥(5,6)	
열량/단백질	417/19	418/15	402/14	403/15	418/16	334/18
일 자	30 • 삼삼DAY					
오전간식	청경채죽(5,6)					
점 심	닭고기덮밥(5,6,15) 팽이버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 백김치					
오후간식	간장비빔국수(5,6)					
열량/단백질	426/17					

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 포함되어 있습니다.

원산지						
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	
	배추김치	어육가공품		고등어	산치	
	배추 / 고춧가루	참치(다랑어)	어묵(연육)	노르웨이산	국내산	
	국내산 / 국내산	원양산	외국산			
	식육가공품					
	훈제오리(오리)	베이컨(돼지고기)	돈까스(돼지고기)	치킨까스(닭고기)		
	국내산	국내산	국내산	국내산		

※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: 안유진, 송주연, 박진영, 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

1-2세(시간연장형)



기관명 : 휴먼시아 해오름어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3	4	5	6
저 녁	백미밥 들깨뭇국(5,6) 간장닭갈비(5,6,15) 시금치무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 바지락미역국(5,6,18) 쇠불고기(5,6,16) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 차돌박이된장찌개(5,6,16) 두부구이+양념장(5,6) 당근숙주나물(5) 무생채	백미밥 순두부백탕(1,5) 순살삼치조림(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	사골만둣국(5,6,10) 백미밥(小) 완자전(1,5,6,10) 깻잎나물(5,6) 깍두기(9)
열량/단백질	247/13	259/11	276/10	224/16	274/13
일 자	9	10	11	12	13
저 녁	백미밥 감잣국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 시금치된장국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 무나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 닭곰탕(15) 잔멸치볶음(5,6) 상추도토리묵무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 들깨시래기국(5,6) 곤약메추리알장조림(1,5,6) 근대나물(5,6) 배추김치(9)	카레라이스 (2,5,6,10,12,16,18) 팽이버섯국 새우튀김(1,5,6,9) 양배추샐러드(5,6)
열량/단백질	268/10	263/10	244/11	245/10	265/10
일 자	16	17	18	19	20
저 녁	백미밥 아욱국 오징어볶음(5,6,17) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 숙주맑은국 버섯쇠불고기(5,6,16) 김구이 배추김치(9)	백미밥 순두부찌개(1,5) 감자어묵볶음(5,6) 표고버섯조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 안매운육개장(5,6,16) 동그랑땡(5,6,10,15,16) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 브로콜리무침(5,6) 쌈무
열량/단백질	241/10	239/10	247/10	280/10	222/9
일 자	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥 애호박된장찌개(5,6) 순살삼치구이(5,6) 느타리버섯나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 들깨감자국(5,6) 오리주물럭(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	백미밥(小) 청경채맑은국 함박스테이크(1,5,6,10,12,16) 마카로니샐러드(1,5) 깍두기(9)	백미밥 쇠고기뭇국(16) 채소달걀찜(1) 오이나물(5,6) 배추김치(9)	안매운김치치즈볶음밥 (2,5,9,10) 북엇국(5,6) 김자반(5,6) 파프리카샐러드(1,5,6,12,16,18)
열량/단백질	257/15	265/12	247/10	269/12	254/13
일 자	30				
저 녁	백미밥 사골팟국 단호박돼지고기장조림(5,6,10) 얼갈이배추나물(5,6) 깍두기(9)				
열량/단백질	235/12				

식단 안내문

- 1~2세 유아식은 에너지 900Kcal, 단백질 20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국인영양소섭취기준, 2025)
- 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성되며, 매주 금요일 식사는 '일품요리, 국, 주/부찬, 김치'로 구성됩니다.
- 식품 알레르기는 유발 식품을 참고하여 주시고, 알레르기 표시는 센터 제공 조리지시서에 기재된 식재료를 바탕으로 작성되었습니다.
- 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시에 원산지를 표기하고, 미표시 및 허위표시 된 경우에는 과태료가 부과될 수 있습니다.

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	
	배추김치	어육가공품		고등어	오징어		
	배추 / 고춧가루	어묵(연육)		노르웨이산	원양산	국내산	
	국내산 / 국내산	외국산					
	식육가공품						
	완자(오징어)	동그랑땡(돼지고기)	함박스테이크(돼지고기)	햄 (돼지고기)			
	외국산	외국산	외국산	국내산			

※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: 박진영, 송주연, 김서연, 안유진

<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(시간연장형)



기관명 : 휴먼시아 해오름 어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3	4	5	6
저 녁	백미밥 들깨뭇국(5,6) 간장닭갈비(5,6,15) 시금치무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 바지락미역국(5,6,18) 쇠불고기(5,6,16) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 차돌박이된장찌개(5,6,16) 두부구이+양념장(5,6) 당근숙주나물(5) 무생채	백미밥 순두부백탕(1,5) 순살삼치조림(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	사골만둣국(5,6,10) 백미밥(小) 완자전(1,5,6,10) 깻잎나물(5,6) 깍두기(9)
열량/단백질	380/20	399/17	425/16	344/24	422/20
일 자	9	10	11	12	13
저 녁	백미밥 감잣국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 시금치된장국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 무나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 닭곰탕(15) 잔멸치볶음(5,6) 상추도토리묵무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 들깨시래기국(5,6) 곤약메추리알장조림(1,5,6) 근대나물(5,6) 배추김치(9)	카레라이스 (2,5,6,10,12,16,18) 팽이버섯국 새우튀김(1,5,6,9) 양배추샐러드(5,6)
열량/단백질	412/15	405/16	375/17	376/15	408/15
일 자	16	17	18	19	20
저 녁	백미밥 아욱국 오징어볶음(5,6,17) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 숙주맑은국 버섯쇠불고기(5,6,16) 김구이 배추김치(9)	백미밥 순두부찌개(1,5) 감자어묵볶음(5,6) 표고버섯조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 안매운육개장(5,6,16) 동그랑땡(5,6,10,15,16) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 브로콜리무침(5,6) 쌈무
열량/단백질	370/15	367/16	379/15	431/15	341/14
일 자	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥 애호박된장찌개(5,6) 순살삼치구이(5,6) 느타리버섯나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 들깨감자국(5,6) 오리주물럭(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	백미밥(小) 청경채맑은국 함박스테이크(1,5,6,10,12,16) 마카로니샐러드(1,5) 깍두기(9)	백미밥 쇠고기뭇국(16) 채소달걀찜(1) 오이나물(5,6) 배추김치(9)	안매운김치치즈볶음밥 (2,5,9,10) 북엇국(5,6) 김자반(5,6) 파프리카샐러드(1,5,6,12,16,18)
열량/단백질	395/23	408/18	381/16	413/18	391/20
일 자	30				
저 녁	백미밥 사골팟국 단호박돼지고기장조림(5,6,10) 얼갈이배추나물(5,6) 깍두기(9)				
열량/단백질	362/19				

식단 안내문

- 3~5세 유아식은 에너지 1400Kcal, 단백질 25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국인영양소섭취기준, 2025)
- 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성되며, 매주 금요일 식사는 '일품요리, 국, 주/부찬, 김치'로 구성됩니다.
- 식품 알레르기는 유발 식품을 참고하여 주시고, 알레르기 표시는 센터 제공 조리지시서에 기재된 식재료를 바탕으로 작성되었습니다.
- 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시에 원산지를 표기하고, 미표시 및 허위표시 된 경우에는 과태료가 부과될 수 있습니다.

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	
	배추김치	어육가공품		고등어	오징어	삼치	
	배추 / 고춧가루	어묵(연육)		노르웨이산	원양산	국내산	
	국내산 / 국내산	외국산					
	식육가공품						
	완자(오징어)	동그랑땡(돼지고기)	함박스테이크(돼지고기)	햄(돼지고기)			
	외국산	외국산	외국산	국내산			

※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: 박진영, 송주연, 김서연, 안유진

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.