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

2026년 11월 식단표

3-5세(일반형)

기관명 : 전주대학교수퍼스타어린이집

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

요 일	월	화	수	목	금 (친친DAY)
일 자	2	3	4	5	6 ☆1단계
오전간식	배	연두부죽(5,6)	크림스프+자른식빵 (1,2,5,6)	채소죽(5,6)	단감
점 심	백미밥 근대된장국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 북엇국(5,6) 순살삼치간장조림(5,6) 얼갈이배추나물(5,6) 깍두기(9)	새우브로콜리볶음밥 (5,6,9) 아욱맑은국 미트볼조림(5,6,10,12,16) 배추김치(9)	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+딸기잼(1,2,5,6) /우유(2)	묵밥(5,6,9)	찐단호박/매실차	간장비빔국수(5,6)	유부주먹밥(5,6)
열량/단백질	603/22	642/30	628/21	641/23	630/26
일 자	9	10	11	12	13 ☆2단계
오전간식	콩나물죽(5,6)	귤	씨리얼+우유(2)	치즈죽(2)	토마토(12)
점 심	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 완자전(1,5,6,10) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 쇠고기배춧국(16) 두부간장조림(5,6) 감자채볶음(5,6) 깍두기(9)	짜장밥(5,6,10) 표고버섯된장국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 열무맑은국(5,6,9) 오징어양배추볶음(5,6,17) 애호박나물(5,6) 깍두기(9) 과일푸딩	잡곡밥 청국장국(5,6) 무돼지고기조림(5,6,10) 시금치들깨무침(5,6) 배추김치(9)
오후간식	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	온메밀국수(5,6,13)	물만두찜(5,6,10)	고구마범벅(1,5)/보리차	참치마요주먹밥(1,5)
열량/단백질	718/25	612/21	604/25	658/19	581/25
일 자	16	17	18	19	20 ☆3단계
오전간식	사과/당근스틱	누룽지죽	바나나	표고버섯죽(5,6)	단감
점 심	찹쌀현미밥 순두부백탕(1,5) 달걀장조림(1,5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 미역미소장국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 아욱두부된장국(5,6) 돼지고기수육(10) 새송이버섯나물(5,6) 김장김치(9)	백미밥 청경채된장국(5,6) 제육간장볶음(5,6,10) 콩나물무침(5) 백김치	잡곡밥 애호박국 순살고등어구이(5,7) 근대나물(5,6) 무생채
오후간식	쌀국수(16)	호빵(5,6)/우유(2)	모둠어묵탕(5,6)	두부가라아게(5,6)	구운달걀(1)/매실차
열량/단백질	607/24	633/22	662/26	686/25	542/23
일 자	23	24 (그린DAY)	25	26	27
오전간식	달걀채소죽(1)	미숫가루우유(2,5)	귤	브로콜리죽	토마토(12)/오이스틱
점 심	백미밥 우렁이된장찌개(5,6,18) 고구마당근치즈전(2,5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2)	찹쌀현미밥 사골국 새우살채소볶음(5,9) 열무된장지짐(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	우동(5,6)	돼지사골국수(5,6,10)	우엉잔멸치주먹밥(5)	찐감자/유자차	꽈배기(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	680/20	691/31	604/29	588/20	630/24
일 자	30 (삼삼DAY)				
오전간식	사과				
점 심	닭고기덮밥(5,6,16) 팽이버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 백김치				
오후간식	찐고구마/우유(2)				
열량/단백질	615/24				

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
	산	산	한우/ 젖소/육우 산	산	산	산
	배추김치	어육가공품		오징어	고등어	
	배추 산 / 고춧가루 산	참치(다랑어) 산	산	산	산	산
	식육가공품					
	완자( ) 산	미트볼( ) 산	훈제오리( ) 산	돈까스( ) 산	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

1-2세(일반형)

기관명 : 전주대학교수퍼스타어린이집

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

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3	4	5	6 ☆1단계
오전간식	배	연두부죽(5,6)	크림스프+자른식빵 (1,2,5,6)	채소죽(5,6)	단감
점 심	백미밥 근대된장국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 북엇국(5,6) 순살삼치간장조림(5,6) 얼갈이배추나물(5,6) 깍두기(9)	새우브로콜리볶음밥 (5,6,9) 아욱맑은국 미트볼조림(5,6,10,12,16) 배추김치(9)	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+딸기잼(1,2,5,6) /우유(2)	묵밥(5,6,9)	찐단호박/매실차	간장비빔국수(5,6)	유부주먹밥(5,6)
열량/단백질	603/22	642/30	628/21	641/23	630/26
일 자	9	10	11	12	13 ☆2단계
오전간식	콩나물죽(5,6)	귤	씨리얼+우유(2)	치즈죽(2)	토마토(12)
점 심	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 완자전(1,5,6,10) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 쇠고기배춧국(16) 두부간장조림(5,6) 감자채볶음(5,6) 깍두기(9)	짜장밥(5,6,10) 표고버섯된장국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 열무맑은국(5,6,9) 오징어양배추볶음(5,6,17) 애호박나물(5,6) 깍두기(9) 과일푸딩	잡곡밥 청국장국(5,6) 무돼지고기조림(5,6,10) 시금치들깨무침(5,6) 배추김치(9)
오후간식	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	온메밀국수(5,6,13)	물만두찜(5,6,10)	고구마범벅(1,5)/보리차	참치마요주먹밥(1,5)
열량/단백질	718/25	612/21	604/25	658/19	581/25
일 자	16	17	18	19	20 ☆3단계
오전간식	사과/당근스틱	누룽지죽	바나나	표고버섯죽(5,6)	단감
점 심	찹쌀현미밥 순두부백탕(1,5) 달걀장조림(1,5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 미역미소장국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 아욱두부된장국(5,6) 돼지고기수육(10) 새송이버섯나물(5,6) 김장김치(9)	백미밥 청경채된장국(5,6) 제육간장볶음(5,6,10) 콩나물무침(5) 백김치	잡곡밥 애호박국 순살고등어구이(5,7) 근대나물(5,6) 무생채
오후간식	쌀국수(16)	호빵(5,6)/우유(2)	모둠어묵탕(5,6)	두부가라아게(5,6)	구운달걀(1)/매실차
열량/단백질	607/24	633/22	662/26	686/25	542/23
일 자	23	24	25	26	27
오전간식	달걀채소죽(1)	미숫가루우유(2,5)	귤	브로콜리죽	토마토(12)/오이스틱
점 심	백미밥 우렁이된장찌개(5,6,18) 고구마당근치즈전(2,5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2)	찹쌀현미밥 사골국 새우살채소볶음(5,9) 열무된장지짐(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	우동(5,6)	돼지사골국수(5,6,10)	우엉잔멸치주먹밥(5)	찐감자/유자차	꽈배기(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	680/20	691/31	604/29	588/20	630/24
일 자	30				
오전간식	사과				
점 심	닭고기덮밥(5,6,16) 팽이버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 백김치				
오후간식	찐고구마/우유(2)				
열량/단백질	615/24				

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 함유되어있습니다.

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

0세(이유식)



기관명 : 전주대학교수퍼스타어린이집

요 일		월	화	수	목	금	토
일 자		2	3	4	5	6	7
1주	초기	무미음	무미음	무미음	사과미음	사과미음	사과미음
	중기	두부부추죽(5)	흰살생선브로콜리죽	달걀노른자근대죽(1)	새우살표고버섯죽(9)	닭가슴살가지죽(15)	쇠고기시금치죽(16)
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	누룽지죽 두부부추무른밥(5) 배퓨레	으깬감자 흰살생선브로콜리무른밥 아기플레인요구르트(2)	단호박매쉬 달걀노른자근대무른밥(1) 아기볶음우동(5,6)	연근죽 새우살표고버섯무른밥(9) 자른고구마전(5,6)	달걀노른자찌거푸드(1,5) 닭가슴살가지무른밥(15) 사과매쉬	연두부찜(5) 쇠고기시금치무른밥(16)
일 자		9	10	11	12	13	14
2주	초기	닭미음(15)	닭미음(15)	닭미음(15)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	중기	닭가슴살무죽(15)	달걀노른자연근죽(1)	흰살생선양배추죽	두부고구마죽(5)	쇠고기오이죽(16)	가자미버섯죽
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	표고버섯죽 닭가슴살무무른밥(15) 아기두유(5)	으깬두부(5) 달걀노른자연근무른밥(1) 아기국수(1,6,9)	브로콜리스프(2) 흰살생선양배추무른밥 바나나매쉬	시금치죽 두부고구마무른밥(5) 자른느타리버섯전(5,6)	떠먹는요구르트(2) 쇠고기오이무른밥(16) 대구살완자찌거푸드(5)	사과퓨레 가자미버섯무른밥
일 자		16	17	18	19	20	21
3주	초기	감자미음	감자미음	감자미음	배추미음	배추미음	배추미음
	중기	두부청경채죽(5)	쇠고기감자죽(16)	닭가슴살숙주죽(15)	흰살생선표고버섯죽	달걀노른자브로콜리죽(1)	두부배추죽(5)
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	양배추죽 두부청경채무른밥(5) 귤퓨레	당근매쉬 쇠고기감자무른밥(16) 아기채소비빔면(5,6)	아기온두부찜(5) 닭가슴살숙주무른밥(15) 자른단호박전(5)	무죽 흰살생선표고버섯무른밥 아기치즈(2)	으깬고구마 달걀노른자브로콜리무른밥(1) 채소핑거푸드	닭죽(15) 두부배추무른밥(5)
일 자		23	24	25	26	27	28
4주	초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)
	중기	달걀노른자양파죽(1)	흰살생선콩나물죽(5)	쇠고기단호박죽(16)	달걀노른자팽이버섯죽(1)	두부무죽(5)	닭가슴살당근죽(15)
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	감자스프(2) 달걀노른자양파무른밥(1) 아기쌀과자	채소죽 흰살생선콩나물무른밥(5) 고구마볼핑거푸드(2)	으깬두부(5) 쇠고기단호박무른밥(16) 아기약밥	떠먹는요구르트(2) 달걀노른자팽이버섯무른밥(1) 아기쌀국수(16)	청경채죽 두부무무른밥(5) 배매쉬	바나나퓨레 닭가슴살당근무른밥(15)
일 자		30					
5주	초기	고구마미음					
	중기	쇠고기미역죽(16)					
	후기 ·오전간식 ·점심 ·오후간식	단호박매쉬 쇠고기미역무른밥(16) 잘게자른구운식빵(1,2,5,6)					

식단 안내문

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배죽(물:불린 쌀 = 10:1)	반고형식(부드러운 죽) 7배죽(물:불린 쌀 = 7:1)	고형식(무른밥) 5배죽(물:불린 쌀 = 5:1)
섭취량	60g, 하루 1번(오전) 모유 또는 분유 800~1000ml	120g, 하루 2번(오전, 오후) 모유 또는 분유 700~800ml	180g, 하루 3번(아침, 점심, 저녁) 모유 또는 분유 600~800ml

- **4~11개월 영아를 위한 이유식**은 1식/1일 제공하며, 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분합니다.
- 영아의 상태 및 개인차를 고려하여 이유식을 제공합니다.
- 2~3일 같은 이유식을 제공하며 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.
- 알레르기 유발 가능성이 있는 식품은 3~4일 간격을 두어 관찰 후 추가 제공합니다.
- 찌고 삶는 조리법을 이용하며 소금, 설탕 등의 조미료를 사용하지 않습니다.

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
	산	산	한우/젖소/육우 산	산	산	산
	김치	어육가공품		명태		
	배추 / 고춧가루			산	산	산
	산 / 산	산	산 / 산			
	식육가공품					
	산	산	산	산	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: 안유진, 송주연, 박진영, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.