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

2026년 11월 식단표

1-2세(죽식형)

기관명 : 키즈맘어린이집

요 일	월	화	수	목	금 • 친친DAY	토
일 자	2	3	4	5	6 ☆1단계	7
오전간식	연두부죽(5,6)	우엉당근죽	참깨죽	개인간식	새우죽(5,6,9)	
점 심	백미밥 근대된장국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 감자조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 북엇국(5,6) 순살삼치간장조림(5,6) 얼갈이배추나물(5,6) 깍두기(9)	카레라이스 (1,2,5,6,10,12,13) 달걀국(1) 브로콜리무침(5,6) 백김치	짜장밥 단무지 현장학습(2세-4세)	기장밥 무들깨국(5,6) 닭살카레볶음 (2,5,6,12,15,16,18) 오이나물(5,6) 배추김치(9)	
오후간식	꽈배기(1,2,5,6)/우유(2)	사과(2)	찐단호박/매실차	떠먹는요구르트	간장비빔국수(5,6)	
열량/단백질	444/15	419/20	381/12	417/15	408/20	
일 자	9	10	11	12	13 ☆2단계	14
오전간식	아욱된장죽(5,6)	흰살생선죽(5,6)	오트밀죽(2)	치즈죽(2)	단호박죽	
점 심	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 완자전(1,5,6,10) 구이김 배추김치(9)	찹쌀현미밥 쇠고기배춧국(16) 두부간장조림(5,6) 감자채볶음(5,6) 깍두기(9)	쇠고기무밥+양념장 (5,6,16) 유부맑은국(5,6) 김자반 백김치	백미밥 열무맑은국(5,6,9) 오징어양배추볶음(5,6,17) 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)	찐고구마/보리차	잔멸치주먹밥(5)	크림스프+자른식빵 (1,2,5,6)	참치마요주먹밥(1,5)	
열량/단백질	444/16	419/20	443/21	412/13	422/17	
일 자	16	17	18	19	20 ☆3단계	21
오전간식	누룽지죽	개인간식	고구마죽	생일음식	시금치게살죽(5,6,8)	
점 심	찹쌀현미밥 순두부백탕(1,5) 메추리알장조림 오이무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 미역미소장국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 배추김치(9) 현장학습(2세-4세)	새우브로콜리볶음밥 (5,6,9) 아욱맑은국 미트볼조림(5,6,10,12,16) 배추김치(9)	백미밥 시금치된장국(5,6) 제육간장볶음(5,6,10) 콩나물무침(5) 백김치 11월&12월 생일잔치	잡곡밥 애호박국 순살고등어구이(5,7) 숙주나물(5,6) 무생채	
오후간식	호빵(5,6)/우유(2)	씨리얼+우유(2)	모둠어묵탕(5,6)	생일음식	삶은달걀(1)/요구르트	
열량/단백질	461/18	441/15	395/17	402/16	410/17	
일 자	23	24 • 그린DAY	25	26	27	28
오전간식	닭죽(15)	달걀채소죽(1)	콩나물죽(5,6)	개인간식	브로콜리죽	
점 심	찹쌀현미밥 사골국 새우살채소볶음(5,9) 열무된장지짐(5,6) 배추김치(9)	백미밥 된장찌개(5,6,18) 고구마당근치즈전(2,5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9) 지역사회연계-마트 (2세-4세)	짜장밥(5,6,10) 표고버섯된장국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 맑은장국(5,6) 돈까스+소스 (1,5,6,10,12,16) 단무지 현장학습(2세-4세)	백미밥 미역국(5,6) 훈제오리단호박찜(5,6) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)	
오후간식	크림스파게티(2,6)	과일요거트범벅(2)	물만두찜(5,6,10)	바나나(2)	핫케익(1,2,5,6)/우유(2)	
열량/단백질	422/18	402/11	385/15	397/15	454/16	
일 자	30 • 삼삼DAY					
오전간식	누룽지죽					
점 심	닭고기덮밥(5,6,16) 팽이버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 백김치					
오후간식	찐고구마/요구르트					
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	산		
배추김치	어육가공품		오징어	고등어			
배추	고춧가루	참치(다랑어)			국내산	국내산	산
국내산	국내산	국내산	산	산			
식육가공품							
완자	미트볼	훈제오리	돈까스				
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.

키즈맘어린이집 국공립