

2026년

11월 식단표 (1~2세)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 김지연

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	연두부죽(5)	모둠채소죽	✿배	영양닭죽(15)	✿바나나
점심	흰쌀밥 콩나물국(5) 굴소스돈육폭찹 (5,6,10,12) 브로콜리무침(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 무나물(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 미역국(5,6) 수제함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 두부강정(5,6,12) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 채소달걀찜(1) 잡채(5,6) 백김치(9)
오후간식	✿귤/떠먹는요구르트(2)	유부초밥(5,6)	씨리얼(5,6)/우유(2)	잔치국수(5,6)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)
열량/단백질	435/14	383/15	411/14	464/14	440/15
일자	9	10	11	12	13 생일식단
오전간식	쇠고기죽(5,6,16)	누룽지죽	✿배	참치죽	✿바나나
점심	흰쌀밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 백김치(9)	카레라이스(5,6) 바지락살국(18) 탕수육(5,6,10) +소스(5,6,12) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 백김치(9)	흰쌀밥 쇠고기미역국(5,6,16) 돈까스(1,2,5,6,10) +소스(5,6,12) 양상추샐러드 +오리엔탈소스(5,6) 깍두기(9)
오후간식	✿단감	프렌치토스트(1,2,5,6) /우유(2)	충무김밥	모둠채소전(5,6)	케이크(1,2,5,6)/주스
열량/단백질	397/14	474/18	449/14	400/15	447/15
일자	16	17	18	19	20
오전간식	새우살채소죽(5,6,9)	치즈죽(2)	✿바나나	표고버섯죽	✿골드키위 /떠먹는요구르트(2)
점심	흰쌀밥 백짬뽕국(5,6,9,17) 해물채소볶음(5,6,9,17) 구이김 깍두기(9)	흰쌀밥 부대찌개(5,6,9,10) 수육(5,6,10) 연근조림(5,6) 백김치(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 미소장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 닭개장(5,6,15) 두부해물전(1,5,6,9,17) 파프리카무침(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 배춧국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	✿사과	우동(5,6)	오곡씨리얼(5,6)/우유(2)	고구마맛탕(5)/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	381/23	451/18	442/17	496/178	493/21
일자	23	24	25	26	27
오전간식	애호박채소죽	전복죽(18)	✿배	흰살생선죽	✿오렌지
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 청국장국(5,6) 육원전(1,5,6,10) 비엔나소시지볶음 (5,6,10,12) 깍두기(9)	자장라이스(5,6) 두부찌개(5) 비타민A 당근우엉치즈전(2,5,6) 단무지무침(13) 백김치(9)	흰쌀밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 어묵볶음(5,6) 백김치(9)	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	채소주먹밥	✿찐고구마/우유(2)	로제파스타(2,5,6,12)	칼국수(6)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)
열량/단백질	475/13	530/20	404/15	481/17	400/13
일자	30				
오전간식	브로콜리죽				
점심	흰쌀밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 백김치(9)				
오후간식	✿귤/마시는요구르트(2)				
열량/단백질	416/17				

알레르기 유발식품

①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표기

쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	김치		쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
		배추	고춧가루					
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
가공품								국산

국공립숲정이성지어린이집



2026년

11월 식단표 (3~5세)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 김지연

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	연두부죽(5)	모둠채소죽	✿배	영양닭죽(15)	✿바나나
점심	잡곡밥 콩나물국(5) 굴소스돈육폭찹 (5,6,10,12) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 순두부찌개(5) 순살삼치구이(5) 무나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 수제함박스테이크 (1,2,5,6,10,16) +소스(5,6) 오이무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 두부강정(5,6,12) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 어묵탕(5,6) 채소달걀찜(1) 우엉잡채(5,6) 배추김치(9)
오후간식	✿귤/떠먹는요구르트(2)	유부초밥(5,6)	씨리얼(5,6)/우유(2)	잔치국수(5,6)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)
열량/단백질	621/19	588/23	596/20	691/21	648/22
일자	9	10	11	12	13 생일식단
오전간식	쇠고기죽(5,6,16)	누룽지죽	✿배	참치죽	✿바나나
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국 돈육두루치기(5,6,10) 견과류시금치나물 (5,6,14) 배추김치(9)	잡곡밥 시래기들깻국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	카레라이스(5,6) 바지락살국(18) 탕수육(5,6,10) +소스(5,6,12) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 된장찌개(5,6) 오리훈제구이 +머스타드소스(1,5) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 돈까스(1,2,5,6,10) +소스(5,6,12) 양상추샐러드 +오리엔탈소스(5,6) 깍두기(9)
오후간식	✿단감	프렌치토스트(1,2,5,6) /우유(2)	충무김밥	모둠채소전(5,6)	케이크(1,2,5,6)/주스
열량/단백질	608/23	693/27	682/20	614/24	686/23
일자	16	17	18	19	20
오전간식	새우살채소죽(5,6,9)	치즈죽(2)	✿바나나	표고버섯죽	✿골드키위 /떠먹는요구르트(2)
점심	잡곡밥 백짬뽕국(5,6,9,17) 해물채소볶음(5,6,9,17) 구이김 깍두기(9)	잡곡밥 부대찌개(5,6,9,10) 수육(5,6,10)+쌈장(5,6,13) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 미소장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 마카로니샐러드(1,5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 닭개장(5,6,15) 두부해물전(1,5,6,9,17) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 배춧국 순살고등어조림(5,6,7) 호박나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	✿사과	우동(5,6)	오곡씨리얼(5,6)/우유(2)	고구마맛탕(5)/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6)/우유(2)
열량/단백질	586/34	674/26	675/24	728/25	675/28
일자	23	24	25	26	27
오전간식	애호박채소죽	전복죽(18)	✿배	흰살생선죽	✿오렌지
점심	잡곡밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육갈비찜(5,6,10) 감자조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 육원전(1,5,6,10) 비엔나소시지볶음 (5,6,10,12) 깍두기(9)	자장라이스 두부찌개(5) 당근우엉치즈전(2,5,6) 단무지무침(13) 배추김치(9)	잡곡밥 호박맑은국 쇠불고기(5,6,16) 어묵볶음(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 오리채소볶음(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	채소주먹밥	✿찐고구마/우유(2)	로제파스타(2,5,6,12)	칼국수(6)	모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)
열량/단백질	731/21	779/30	622/24	738/26	580/19
일자	30				
오전간식	브로콜리죽				
점심	잡곡밥 두부들깨탕(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 배추김치(9)				
오후간식	✿귤/마시는요구르트(2)				
열량/단백질	593/25				

알레르기 유발식품

①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	김치		쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
			배추	고춧가루					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	가공품								국산

국공립숲정이성지어린이집