시설명 : 개정어린이집
[유아용] 만3-5세 일반형

2026년 11월 식단표

작성 : 유 선 영



군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	♠파인애플	야채찹쌀죽⑤⑬	♠바나나	전복죽⑬⑱	♠(방울)토마토⑫
점 심	잡곡밥⑤ 돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬ 두부구이+양념장⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	김밥 어묵국⑤⑥⑬⑯ 단무지무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ 감자국⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 근대맑은국⑤⑥⑬ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	차조밥 수제비국⑥⑬ 닭봉양념조림⑤⑥⑬⑮ 얼갈이나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	채소주먹밥⑤⑬	쿠키/마시는요구르트②	잡채⑤⑥⑩⑬	구운달걀①/식혜⑬	피자빵②⑥⑩⑫⑬⑯ /우유②
열량/단백질 변경사항	590/22	611/30	579/24	609/27	697/30
2주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 생일잔치
오전간식	♠배	모듬채소죽⑬	♠(단)감	버섯영양죽⑬	♠사과
점 심	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 아욱된장국⑤⑥⑬ (순)오리주물럭⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑬ 배추김치⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ (순)순두부찌개①⑤⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑯ 양배추나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬⑯ 순살닭튀김①②⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니우동⑤⑥⑬	♠찐감자/우유②	깻잎채소전①⑤⑥⑬ /과채주스⑬	♠과일샐러드②⑫⑬	케이크①②⑥⑬/ 마시는요구르트②
열량/단백질 변경사항	550/28	682/24	558/24	565/20	759/24
3주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	♠사과	배추된장국⑤⑥⑬	♠귤	돈육파프리카죽⑩⑬	♠바나나
점 심	찹쌀현미밥 무채국⑤⑥⑬ 목살채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 달걀국①⑬ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 백미밥(소량) 미소된장국⑤⑥⑬ 팝콘치킨①②⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬	백미밥 들깨버섯국⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑰ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	흑미밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	참치주먹밥⑤⑬	♠찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	호빵⑤⑥⑬/우유②
열량/단백질 변경사항	611/25	756/30	698/28	665/33	680/26
4주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	♠(방울)토마토⑫	달걀참깨죽①⑬	♠(골드)키위	소고기기장죽⑬⑯	♠배
점 심	차조밥 청국장찌개⑤⑥⑬ 순살가자미구이⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 북엇국⑤⑥⑬ 차돌박이채소볶음 ⑤⑥⑬⑯ 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	자장라이스②⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 단무지무침⑬	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ (순)닭볶음탕⑤⑥⑬⑮ 팽이버섯나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥⑤ 건새우맑은국⑤⑥⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑬	♠찐단호박/우유②	딸기잼샌드위치 ①②⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②	백설기⑬/과채주스⑬
열량/단백질 변경사항	584/25	664/26	587/20	719/29	554/27
5주	30(월)	[알레르기 유발식품]			
오전간식	♠귤				
점 심	수수밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 고구마달걀찜①⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			
오후간식	다진유부초주먹밥⑤⑬				
열량/단백질 변경사항	583/22				

원산지 표시							
	쌀 (밥,죽,누룽지) 국내산	소고기 (한우/젖소/육우) 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	김치 배추 국내산	고춧가루 국내산
	콩 (두부/콩국/비지) 외국산	가공품	수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,광어,우럭,참돔,미꾸라지,뱀장어, 아귀,주꾸미,다랑어,가리비,우렁쉥이(멍게),전복,방어,부세)				
			고등어 노르웨이산	명태	갈치	오징어 국내산	낙지, 주꾸미

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

시설명 : 개정어린이집
[영아용] 만1-2세 일반형

2026년 11월 식단표

작성 : 유 선 영



군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	♠파인애플	야채찹쌀죽⑤⑬	♠바나나	전복죽⑬⑱	♠(방울)토마토⑫
점 심	잡곡밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬ 두부구이+양념장⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	김밥 어묵국⑤⑥⑬⑯ 단무지무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ 감자국⑤⑥⑬ (고춧가루제외) 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 근대맑은국⑤⑥⑬ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	차조밥 수제비국⑥⑬ 닭봉양념조림⑤⑥⑬⑮ 얼갈이나물⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	채소주먹밥⑤⑬	쿠키/마시는요구르트②	잡채⑤⑥⑩⑬	구운달걀①/식혜⑬	피자빵②⑥⑩⑫⑬⑯ /우유②
열량/단백질	404/15	611/30	405/17	426/19	516/22
변경사항					
2주	군산데이 배 **9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)** 생일잔치
오전간식	♠배	모듬채소죽⑬	♠(단)감	버섯영양죽⑬	♠사과
점 심	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 아욱된장국⑤⑥⑬ (순)오리주물럭⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑬ 배추김치⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ (순)순두부찌개①⑤⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑯ 양배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬⑯ 순살닭튀김①②⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니우동⑤⑥⑬	♠찐감자/우유②	깻잎채소전①⑤⑥⑬ /과채주스⑬	♠과일샐러드②⑫⑬	케이크①②⑥⑬/ 마시는요구르트②
열량/단백질	385/20	506/18	391/17	395/14	759/24
변경사항		특별식단 고구마			
3주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	♠사과	배추된장죽⑤⑥⑬	♠굴	돈육파프리카죽⑩⑬	♠바나나
점 심	찹쌀현미밥 무채국⑤⑥⑬ 목살채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 달걀국①⑬ (고추장제외) 마파두부⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 백미밥(소량) 미소된장국⑤⑥⑬ 팝콘치킨①②⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬	백미밥 들깨버섯국⑤⑥⑬ 다진오징어볶음⑤⑥⑬⑰ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	흑미밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	참치주먹밥⑤⑬	♠뻔고구마/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	호빵⑤⑥⑬/우유②
열량/단백질	428/18	558/23	488/20	465/23	505/20
변경사항					
4주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	군산데이 배 **27(금)**
오전간식	♠(방울)토마토⑫	달걀참깨죽①⑬	♠(골드)키위	소고기기장죽⑬⑯	♠배
점 심	차조밥 청국장찌개⑤⑥⑬ 순살가자미구이⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 북엇국⑤⑥⑬ 차돌박이채소볶음 ⑤⑥⑬⑯ (고춧가루제외) 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	자장라이스②⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 단무지무침⑬	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ (순)닭볶음탕⑤⑥⑬⑮ 팽이버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥 건새우맑은국⑤⑥⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑬	♠찐단호박/우유②	딸기잼샌드위치 ①②⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②	슈크림빵①②⑤⑥⑬ /과채주스⑬
열량/단백질	409/17	494/19	411/14	502/21	445/20
변경사항					
5주	특별식단 고구마 **30(월)**	**[알레르기 유발식품]**			
오전간식	♠굴				
점 심	수수밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 고구마달걀찜①⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			
오후간식	다진유부초주먹밥⑤⑬				
열량/단백질	408/15				
변경사항					

원산지 표시							
	쌀 (밥,죽,누룽지) 국내산	소고기 (한우/젖소/육우) 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	김치 배추 국내산	고춧가루 국내산
	콩 (두부/콩국/비지) 외국산	가공품	수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,광어,우럭,참돔,미꾸라지,뱀장어, 아귀,주꾸미,다랑어,가리비,우렁쉥이(멍게),전복,방어,부세)				
			고등어 노르웨이산	명태	갈치	오징어 국내산	낙지, 주꾸미

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.