시설명 : 행복한진실어린이집
[영아용] 만1-2세 죽식형

2026년 11월 식단표

작성 : 유 선 영

군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	연근채소죽⑤⑬	녹두찹쌀죽⑤⑬	소고기부추죽⑬⑯	전복죽⑬⑱	누룽지죽⑬
점 심	잡곡밥⑥ 돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬ 두부구이+양념장⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 소고기탕국⑤⑥⑬⑯ 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑬⑮ 시금치무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ (잡곡밥⑥) 감자국⑤⑥⑬ (고춧가루제외) 도토리묵무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 근대맑은국⑤⑥⑬ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 수제비국⑥⑬ 닭봉양념조림⑤⑥⑬⑮ 얼갈이나물⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	채소주먹밥⑤⑬ /♠(방울)토마토⑫	♠찐단호박/우유②	잡채⑤⑥⑩⑬	구운달걀①/♠단감	피자빵②⑥⑩⑫⑬⑯/우유②
열량/단백질	478/17	380/18	578/20	279/17	433/20
변경사항	군산데이 배				
2주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	검은콩타락죽②⑤⑬	모듬채소죽⑬	현미무죽⑬	버섯영양죽⑬	닭살당근죽⑬⑮
점 심	잡곡밥⑥ 조갯살미역국⑤⑥⑬⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 아욱된장국⑤⑥⑬ (순)오리주물럭⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑬ 백김치⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ (잡곡밥⑥) (순)순두부찌개①⑤⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑯ 양배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ (순)다진오징어무국⑬⑰ 베이컨스크램블에그 ①②⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	미니우동⑤⑥⑬/♠배	♠찐감자/우유②	깻잎채소전①⑤⑥⑬ /보리차⑬	♠사과/떠먹는요구르트②	머핀①②⑤⑥⑬/우유②
열량/단백질	469/25	487/19	413/18	457/17	494/25
변경사항		특별식단 고구마			
3주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	김가루양파죽⑬	배추된장죽⑤⑥⑬	감자비트죽⑬	돈육파프리카죽⑩⑬	단호박죽⑬
점 심	잡곡밥⑥ 무채국⑤⑥⑬ 목살채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 달걀국①⑬ (고추장제외) 마파두부⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	콩나물비빔밥⑤⑥⑬ (잡곡밥⑥) 미소된장국⑤⑥⑬ 팝콘치킨①②⑤⑥⑬⑮ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 들깨버섯국⑤⑥⑬ 다진오징어볶음⑤⑥⑬⑰ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 시금치된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑬⑯ 연근조림⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬
오후간식	참치주먹밥⑤⑬/♠귤	♠찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ /♠사과	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	호빵⑤⑥⑬/우유②
열량/단백질	480/21	538/24	535/20	445/24	501/21
변경사항					
4주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)-생일식단**
오전간식	두부채소죽⑤⑬	소고기기장죽⑬⑯	양배추치즈죽②⑬	달걀참깨죽①⑬	♠사과
점 심	잡곡밥⑥ 청국장찌개⑤⑥⑬ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	잡곡밥⑥ 북엇국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ (고춧가루제외) 상추무침⑤⑥⑬ 백김치⑨⑬	자장라이스②⑤⑥⑩⑬ (잡곡밥⑥) 콩나물국⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 단무지무침⑬	잡곡밥⑥ 배추된장국⑤⑥⑬ (순)제육볶음⑤⑥⑬⑮ 팽이버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 미역국⑤⑥⑬ 순살닭강정①⑤⑥⑬⑮ 양상추치즈샐러드②⑫⑬ 무피클⑬
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬/♠바나나	♠찐단호박/우유②	딸기잼샌드위치①②⑥⑬	꽈배기①②⑤⑥⑬/우유②	케이크①②⑥⑬/우유②
열량/단백질	546/22	447/22	488/18	569/20	532/18
변경사항	특별식단 고구마				
5주	**30(월)**	**[알레르기 유발식품]**			
오전간식	돈육애호박죽⑩⑬				
점 심	잡곡밥⑥ 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 고구마달걀찜①⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬ 백김치⑨⑬	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/♠귤				
열량/단백질	459/20				
변경사항					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치 배추	고춧가루
	국내산 잡곡밥⑥-통밀쌀,백미,찰흑미,보리,기장	국내산	국내산	생닭-국내산 순살닭-수입산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,광어,우럭,참돔,미꾸라지,뱀장어,아귀,주꾸미,다랑어,가리비,우렁쉥이(멍게),전복,방어,부세)				
			고등어(순살)	명태	새우살	오징어	낙지, 주꾸미
	국내산	산	뉴질랜드산	산	수입산	국내산/수입산	산

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.