시설명 : 평화어린이집
[유아용] 만3-5세 일반형

2026년 11월 식단표

작성 : 유 선 영

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	♠파인애플	녹두찹쌀죽⑤⑬	♠바나나	전복죽⑬⑱	♠(방울)토마토⑫	우유②
점 심	잡곡밥⑤ 돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬ 두부구이+양념장⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑬⑯ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ 감자국⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 근대맑은국⑤⑥⑬ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	차조밥 수제비국⑥⑬ 닭봉양념조림⑤⑥⑬⑮ 얼갈이나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	나물비빔밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯ 배추김치⑨⑬
오후간식	채소주먹밥⑤⑬	♠찐단호박/우유②	잡채⑤⑥⑩⑬	구운달걀①/식혜⑬	피자빵②⑥⑩⑫⑬⑯ /우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질 변경사항	590/22	611/30	579/24	609/27	697/30	628/24
2주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	♠배	모듬채소죽⑬	♠(단)감	버섯영양죽⑬	♠(골드)키위	우유②
점 심	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 오리훈제⑬ 브로콜리무침⑬ 배추김치⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ (순)순두부찌개①⑤⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑯ 양배추나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	수수밥 (순)동태찌개⑤⑥⑬ 베이컨스크램블에그 ①②⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	쌀국수⑬⑯ 백미밥(소량) 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니우동⑤⑥⑬	♠찐감자/우유②	깻잎채소전①⑤⑥⑬ /과채주스⑬	♠과일샐러드②⑫⑬	머핀①②⑤⑥⑬/우유②	도너츠①②⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항	550/28	558/23	558/24	565/20	619/27	798/30
3주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	♠사과	배추된장죽⑤⑥⑬	♠귤	돈육파프리카죽⑩⑬	♠바나나	우유②
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	닭가슴살볶음밥⑤⑬⑮ 맑은장국⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	참치주먹밥⑤⑬	♠찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	호빵⑤⑥⑬/우유②	과일푸딩⑬
열량/단백질 변경사항	611/25	756/30	698/28	665/33	680/26	613/22
4주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	♠(방울)토마토⑫	달걀참깨죽①⑬	♠(골드)키위	소고기기장죽⑬⑯	♠배	우유②
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	햄마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑱ 실파장국⑤⑥⑬ 우엉채볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑬	♠찐단호박/우유②	딸기잼샌드위치 ①②⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②	슈크림빵①②⑤⑥⑬ /과채주스⑬	고로케①⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항	584/25	664/26	587/20	719/29	636/28	722/24
5주	**30(월)**					
오전간식	♠귤					[생일식단] ♠사과
점 심	수수밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 고구마달걀찜①⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬					백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬⑯ 닭가슴살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱ 양상추치즈샐러드②⑫⑬ 무피클⑬
오후간식	다진유부초주먹밥⑤⑬					케이크①②⑥⑬/우유②
열량/단백질 변경사항	583/22					701/28

[알레르기 유발식품]

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.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치
	국내산	한우산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산 / 고춧가루 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)			
	산	산	고등어 산	명태 산	갈치 산	오징어 산 / 낙지, 주꾸미 산

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

시설명 : 평화어린이집
[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)	7(토)
오전간식	♠파인애플	녹두찹쌀죽⑤⑬	♠바나나	전복죽⑬⑱	♠(방울)토마토⑫	우유②
점 심	잡곡밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬ 두부구이+양념장⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑬⑯ (고춧가루제외) 순살삼치조림⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬ 감자국⑤⑥⑬ (고춧가루제외) 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 근대맑은국⑤⑥⑬ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	차조밥 수제비국⑥⑬ 닭봉양념조림⑤⑥⑬⑮ 얼갈이나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	(고추장제외) 나물비빔밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯ 배추김치⑨⑬
오후간식	채소주먹밥⑤⑬	♠찐단호박/우유②	잡채⑤⑥⑩⑬	구운달걀①/식혜⑬	피자빵②⑥⑩⑫⑬⑯ /우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	404/15	456/22	405/17	426/19	516/22	504/19
변경사항	군산데이 배					
2주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	♠배	모듬채소죽⑬	♠(단)감	버섯영양죽⑬	♠(골드)키위	우유②
점 심	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 오리훈제⑬ 브로콜리무침⑬ 배추김치⑨⑬	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ (순)순두부찌개①⑤⑬ 애호박나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑯ 양배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	수수밥 (순)동태찌개⑤⑥⑬ 베이컨스크램블에그 ①②⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	쌀국수⑬⑯ 백미밥(소량) 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	미니우동⑤⑥⑬	♠찐감자/우유②	깻잎채소전①⑤⑥⑬ /과채주스⑬	♠과일샐러드②⑫⑬	머핀①②⑤⑥⑬/우유②	도너츠①②⑤⑥⑬
열량/단백질	385/20	420/17	391/17	395/14	462/20	597/23
변경사항		특별식단 고구마				
3주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	♠사과	배추된장죽⑤⑥⑬	♠귤	돈육파프리카죽⑩⑬	♠바나나	우유②
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	닭가슴살볶음밥⑤⑬⑮ 맑은장국⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	참치주먹밥⑤⑬	♠현고구마/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	물만두+양념장⑤⑥⑩⑬	호빵⑤⑥⑬/우유②	과일푸딩⑬
열량/단백질	428/18	558/23	488/20	465/23	505/20	467/17
변경사항					군산데이 배	
4주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	♠(방울)토마토⑫	달걀참깨죽①⑬	♠(골드)키위	소고기기장죽⑬⑯	♠배	우유②
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	햄마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑱ 실파장국⑤⑥⑬ 우엉채볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑬	♠찐단호박/우유②	딸기잼샌드위치 ①②⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②	쇼크림빵①②⑤⑥⑬ /과채주스⑬	고로케①⑤⑥⑬
열량/단백질	409/17	494/19	411/14	502/21	445/20	544/19
변경사항	특별식단 고구마					
5주	**30(월)**					
오전간식	♠귤					
점 심	수수밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 고구마달걀찜①⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬					
오후간식	다진유부초주먹밥⑤⑬					
열량/단백질	408/15					
변경사항						

[알레르기 유발식품]

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.

[생일식단]
♠사과
백미밥
소고기미역국⑤⑥⑬⑯
닭가슴살찹스테이크
⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱
양상추치즈샐러드②⑫⑬
무피클⑬
케이크①②⑥⑬/우유②
520/21

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

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.