시설명 : 한성필하우스어린이집
[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<br>돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬<br>두부구이+양념장⑤⑥⑬<br>들깨무나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>소고기탕국⑤⑥⑬⑯<br>(고춧가루제외)<br>순살삼치조림⑤⑥⑬<br>시금치무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬<br>감자국⑤⑥⑬<br>(고춧가루제외)<br>도토리묵무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>근대맑은국⑤⑥⑬<br>돼지고기피망볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>새송이버섯나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 차조밥<br>수제비국⑥⑬<br>닭봉양념조림⑤⑥⑬⑮<br>얼갈이나물⑤⑥⑬<br>백김치⑬ | (고추장제외)<br>나물비빔밥⑤⑥⑬<br>청경채된장국⑤⑥⑬<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯<br>배추김치⑨⑬ |
| 오후간식 | 채소주먹밥⑤⑬ | ♠찐단호박/우유② | 잡채⑤⑥⑩⑬ | 구운달걀①/식혜⑬ | 피자빵②⑥⑩⑫⑬⑯<br>/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<br>조갯살미역국⑤⑥⑬⑱<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬<br>콩나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥⑬<br>(순)오리주물럭⑤⑥⑬<br>브로콜리무침⑬<br>배추김치⑨⑬ | 새우살채소볶음밥<br>⑤⑥⑨⑬<br>(순)순두부찌개①⑤⑬<br>애호박나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥⑬<br>소불고기⑤⑥⑬⑯<br>양배추나물⑤⑥⑬<br>백김치⑬ | 수수밥<br>(순)동태찌개⑤⑥⑬<br>베이컨스크램블에그<br>①②⑩⑬<br>참나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 쌀국수⑬⑯<br>백미밥(소량)<br>미니돈까스+소스<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>배추김치⑨⑬ |
| 오후간식 | 미니우동⑤⑥⑬ | ♠찐감자/우유② | 깻잎채소전①⑤⑥⑬<br>/과채주스⑬ | ♠과일샐러드②⑫⑬ | 머핀①②⑤⑥⑬/우유② | 도너츠①②⑤⑥⑬ |
| 열량/단백질 | 385/20 | 506/18 | 391/17 | 395/14 | 462/20 | 597/23 |
| 변경사항 | | 특별식단 고구마 | | | | |
| **3주** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)[생일식단]** | **21(토)** |
| 오전간식 | ♠사과 | 배추된장국⑤⑥⑬ | ♠귤 | 돈육파프리카죽⑩⑬ | ♠바나나 | 우유② |
| 점 심 | 찹쌀현미밥<br>무채국⑤⑥⑬<br>목살채소볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>달걀국①⑬<br>(고추장제외)<br>마파두부⑤⑥⑩⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑬<br>백미밥(소량)<br>미소된장국⑤⑥⑬<br>팝콘치킨①②⑤⑥⑬⑮<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>들깨버섯국⑤⑥⑬<br>다진오징어볶음⑤⑥⑬⑰<br>메추리알장조림①⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬⑯<br>닭가슴살찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱<br>양상추치즈샐러드②⑫⑬<br>무피클⑬ | 닭가슴살볶음밥⑤⑬⑮<br>맑은장국⑤⑥⑬<br>단배추나물⑤⑥⑬<br>백김치⑬ |
| 오후간식 | 참치주먹밥⑤⑬ | ♠찐고구마/우유② | 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ | 물만두+양념장⑤⑥⑩⑬ | 케이크①②⑥⑬/우유② | 과일푸딩⑬ |
| 열량/단백질 | 428/18 | 558/23 | 488/20 | 465/23 | 520/21 | 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<br>청국장찌개⑤⑥⑬<br>순살가자미구이⑤⑥⑬<br>감자채당근볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥⑬<br>차돌박이채소볶음<br>⑤⑥⑬⑯<br>(고춧가루제외)<br>상추무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 자장라이스②⑤⑥⑩⑬<br>콩나물국⑤⑬<br>어묵볶음⑤⑥⑬<br>단무지무침⑬ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>(순)닭볶음탕⑤⑥⑬⑮<br>팽이버섯나물⑤⑥⑬<br>백김치⑬ | 잡곡밥<br>건새우맑은국⑤⑥⑨⑬<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬<br>청경채나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 햄마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑬⑮⑱<br>실파장국⑤⑥⑬<br>우엉채볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ |
| 오후간식 | 간장비빔국수⑤⑥⑬ | ♠찐단호박/우유② | 딸기잼샌드위치<br>①②⑥⑬ | 시리얼⑤⑥⑬+우유② | 슈크림빵①②⑤⑥⑬<br>/과채주스⑬ | 고로케①⑤⑥⑬ |
| 열량/단백질 | 409/17 | 494/19 | 411/14 | 502/21 | 445/20 | 544/19 |
| 변경사항 | 특별식단 고구마 | | | | | |
| **5주** | **30(월)** | **[알레르기 유발식품]** | | | | |
| 오전간식 | ♠귤 | | | | | |
| 점 심 | 수수밥<br>소고기무국⑤⑥⑬⑯<br>고구마달걀찜①⑬<br>맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬<br>배추김치⑨⑬ | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣<br><br>* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는<br>식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. | | | | |
| 오후간식 | 다진유부초주먹밥⑤⑬ | | | | | |
| 열량/단백질 | 408/15 | | | | | |
| 변경사항 | | | | | | |

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

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

시설명 : 한성필하우스어린이집
[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) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ♠파인애플 | 녹두찹쌀죽⑤⑬ | ♠바나나 | 전복죽⑬⑱ | ♠(방울)토마토⑫ | 우유② |
| 점 심 | 잡곡밥⑤<br>돈육된장찌개⑤⑥⑩⑬<br>두부구이+양념장⑤⑥⑬<br>들깨무나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>소고기탕국⑤⑥⑬⑯<br>순살삼치조림⑤⑥⑬<br>시금치무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 소보로덮밥①⑤⑥⑩⑬<br>감자국⑤⑥⑬<br>도토리묵무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>근대맑은국⑤⑥⑬<br>돼지고기피망볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>새송이버섯나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 차조밥<br>수제비국⑥⑬<br>닭봉양념조림⑤⑥⑬⑮<br>얼갈이나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑨⑬ | 나물비빔밥⑤⑥⑬<br>청경채된장국⑤⑥⑬<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑯<br>배추김치⑨⑬ |
| 오후간식 | 채소주먹밥⑤⑬ | ♠찐단호박/우유② | 잡채⑤⑥⑩⑬ | 구운달걀①/식혜⑬ | 피자빵②⑥⑩⑫⑬⑯<br>/우유② | 떠먹는요구르트② |
| 열량/단백질 | 590/22 | 611/30 | 579/24 | 609/27 | 697/30 | 628/24 |
| 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<br>조갯살미역국⑤⑥⑬⑱<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬<br>콩나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥⑬<br>(순)오리주물럭⑤⑥⑬<br>브로콜리무침⑬<br>배추김치⑨⑬ | 새우살채소볶음밥<br>⑤⑥⑨⑬<br>(순)순두부찌개①⑤⑬<br>애호박나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥⑬<br>소불고기⑤⑥⑬⑯<br>양배추나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑨⑬ | 수수밥<br>(순)동태찌개⑤⑥⑬<br>베이컨스크램블에그<br>①②⑩⑬<br>참나물무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 쌀국수⑬⑯<br>백미밥(소량)<br>미니돈까스+소스<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>배추김치⑨⑬ |
| 오후간식 | 미니우동⑤⑥⑬ | ♠찐감자/우유② | 깻잎채소전①⑤⑥⑬<br>/과채주스⑬ | ♠과일샐러드②⑫⑬ | 머핀①②⑤⑥⑬/우유② | 도너츠①②⑤⑥⑬ |
| 열량/단백질 | 550/28 | 682/24 | 558/24 | 565/20 | 595/26 | 798/30 |
| 변경사항 | | 특별식단 고구마 | | | | |
| **3주** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)[생일식단]** | **21(토)** |
| 오전간식 | ♠사과 | 배추된장죽⑤⑥⑬ | ♠귤 | 돈육파프리카죽⑩⑬ | ♠바나나 | 우유② |
| 점 심 | 찹쌀현미밥<br>무채국⑤⑥⑬<br>목살채소볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>달걀국①⑬<br>마파두부⑤⑥⑩⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑬<br>백미밥(소량)<br>미소된장국⑤⑥⑬<br>팝콘치킨①②⑤⑥⑬⑮<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>들깨버섯국⑤⑥⑬<br>오징어볶음⑤⑥⑬⑰<br>메추리알장조림①⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬⑯<br>닭가슴살찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑱<br>양상추치즈샐러드②⑫⑬<br>무피클⑬ | 닭가슴살볶음밥⑤⑬⑮<br>맑은장국⑤⑥⑬<br>단배추나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑨⑬ |
| 오후간식 | 참치주먹밥⑤⑬ | ♠찐고구마/우유② | 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ | 물만두+양념장⑤⑥⑩⑬ | 케이크①②⑥⑬/우유② | 과일푸딩⑬ |
| 열량/단백질 | 611/25 | 756/30 | 698/28 | 665/33 | 701/28 | 613/22 |
| 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<br>청국장찌개⑤⑥⑬<br>순살가자미구이⑤⑥⑬<br>감자채당근볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥⑬<br>차돌박이채소볶음<br>⑤⑥⑬⑯<br>상추무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 자장라이스②⑤⑥⑩⑬<br>콩나물국⑤⑬<br>어묵볶음⑤⑥⑬<br>단무지무침⑬ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>(순)닭볶음탕⑤⑥⑬⑮<br>팽이버섯나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑨⑬ | 잡곡밥⑤<br>건새우맑은국⑤⑥⑨⑬<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬<br>청경채나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ | 햄마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑬⑮⑱<br>실파장국⑤⑥⑬<br>우엉채볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ |
| 오후간식 | 간장비빔국수⑤⑥⑬ | ♠찐단호박/우유② | 딸기잼샌드위치<br>①②⑥⑬ | 시리얼⑤⑥⑬+우유② | 슈크림빵①②⑤⑥⑬<br>/과채주스⑬ | 고로케①⑤⑥⑬ |
| 열량/단백질 | 584/25 | 664/26 | 587/20 | 719/29 | 554/27 | 722/24 |
| 변경사항 | 특별식단 고구마 | | | | | |
| **5주** | **30(월)** | **[알레르기 유발식품]** | | | | |
| 오전간식 | ♠귤 | | | | | |
| 점 심 | 수수밥<br>소고기무국⑤⑥⑬⑯<br>고구마달걀찜①⑬<br>맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬<br>배추김치⑨⑬ | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣<br><br>* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는<br>식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. | | | | |
| 오후간식 | 다진유부초주먹밥⑤⑬ | | | | | |
| 열량/단백질 | 583/22 | | | | | |
| 변경사항 | | | | | | |

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