기관명: 하랑자연어린이집
발행일: 2026. 10. 15.
작 성: 영양·운영팀



2026년 11월 점심 식단표

죽식②(영아, 만1-2세)

익산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	누룽지죽	달걀브로콜리죽①⑤⑥	고구마치즈죽②	참치채소죽	크림스프②⑥	우유②
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리찜 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥(귀리밥) 우거지들깻국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추쌈(상추무침⑤⑥) 나박김치(꼬마깍두기⑨)	당근새우볶음밥⑤⑥⑨ 맑은무챗국⑤⑥★ 두부양념찜⑤⑥ [느타리버섯나물 필요시제공] 배추김치⑨	잡곡밥(백미밥) 청국장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양배추샐러드&드레싱 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 소불고기(쇠고기채소볶음) 유채나물⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨	안매운햄김치볶음밥⑤⑨⑩ 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 동치미(꼬마깍두기⑨)
오후간식	오이스틱&(자른)사인머스켓 +우유미숫가루쉐이크②⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫ +우유(요구르트)②	사과 +떠먹는요거트(치즈)②	배 +떠먹는요거트(치즈)②	김가루주먹밥⑤⑥ +보리차	-
열량/단백질	389/15	447/19	422/16, (426/16)	409/15	400/14	293/13
변동사항						
날짜	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	누룽지죽	쇠고기아욱죽⑤⑥⑯	콩나물죽⑤⑥	닭살당근죽⑮	안매운김치죽⑤⑥⑨	두유⑤
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 연근깨소스무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥(차조밥) 미역국⑤⑥ 순살삼치구이(찜)⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	돈육간장불고기덮밥⑤⑥⑩ 얼갈이배춧국⑤⑥★ 게살브로콜리볶음⑤⑥⑧ [오이무침⑤⑥(필요시제공)] 무생채(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥(흑미밥) 다진오징엇국⑰ 두부스테이크&소스⑤⑥⑫ 참나물배무침 배추김치⑨	잡곡밥 황탯국(순살동탯국)⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩★ 으깬단호박샐러드②★ 총각김치(꼬마깍두기)⑨	미트소스스파게티⑥⑩⑫⑯ [&쌀밥(필요시제공)] 미소장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 채소피클(배추김치⑨)
오후간식	찐감자 +우유②	감귤★ +떠먹는요거트(치즈)②	참깨주먹밥⑤⑥ +우유(요구르트)②	단감★ +우유(치즈)②	부추채소전⑤⑥ +과채주스	-
열량/단백질	407/13	397/15	450/17, (456/18)	439/20	422/13	344/13, (395/14)
변동사항						
날짜	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	채소죽⑤⑥	버섯죽	당근애호박죽⑤⑥	새우살미역죽⑨	타락죽②	우유②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜(양배추무침⑤⑥) 얼갈이김치(배추김치)⑨	잡곡밥(기장밥) 순두부국⑤ 어묵조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	시금치카레덮밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑮ [열무나물⑤⑥(필요시제공)] 배추김치⑨	잡곡밥(수수밥) 봄동된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ (도토리)묵&양념장⑤⑥ 나박김치(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥 달걀국① 참치깻잎전⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	유부우동⑤⑥ [&쌀밥(필요시제공)] 미니돈까스&소스⑤⑥⑩ 콜라비스틱 무생채(꼬마깍두기⑨)
오후간식	고구마맛탕⑤(찐고구마) +우유②	배 +떠먹는요거트(치즈)②	호빵⑤⑥ +보리차	바나나 +우유(치즈)②	물만두⑤⑥⑩ +옥수수차	-
열량/단백질	450/18	419/13	437/18, (442/19)	444/19	436/19	295/13, (346/14)
변동사항						
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	누룽지죽	게살채소죽⑤⑥⑧	브로콜리치즈죽②⑤⑥	흰살생선들깨죽⑤⑥	감자죽⑤⑥	두유⑤
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이달래무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥(백미밥) 안매운참치김칫국⑤⑥⑨ 마쇠고기조림⑤⑥⑯★★ 세발나물무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ [봄동무침⑤⑥(필요시제공)] 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥(찰현미밥) 열무맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추(으깬)콘샐러드&드레싱 무생채(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥 무챗국⑤⑥★ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 부추맑은국 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 총각김치(꼬마깍두기)⑨
오후간식	찐단호박★ +우유②	사과 +떠먹는요거트(치즈)②	약밥⑤⑥ +메밀차③	단감★ +우유(치즈)②	시리얼 +우유(떠먹는요거트)②	-
열량/단백질	403/13	493/17	398/13, (409/13)	411/17	459/15	304/12
변동사항						
날짜	**30일(월)**		**김장식단**	**가정통신문**	**식단안내**	
오전간식	누룽지죽		치즈채소죽②⑤⑥		▶연령이 어릴수록 맵고 짜지않게 작게 잘라 제공해주시고, 만1-2세 대상의 김치는 덜 매운 김치 또는 백김치 제공을 권장합니다. (★식단안내문 참고)	▶식단 이외의 추가메뉴 제공 가능 (인스턴트 식품제외) ▶(괄호)는 선택사항 ▶열량/단백질 단위 kcal/g ▶★ : 제철 채소·과일 ★ : 맛있는 레시피
점심	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ ~~쇠고기버섯소스볶음⑤⑥⑫⑯~~ 애호박나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨		잡곡밥 들깨시래깃국⑤⑥ 돈수육⑩ ~~쌈채소&쌈장⑤⑥⑩(상추무침⑤⑥)~~ 김장김치⑨(배추나물⑤⑥)			
오후간식	찐고구마 +우유②		잔치국수⑤⑥			
열량/단백질	438/14		420/17			
변동사항						

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루					
	명태(동태)	훈제오리	햄	소시지	치킨너겟	참치	기타		
		오리고기:	돼지고기:	돼지고기:	닭고기:	다랑어:			
	※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.								

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 알레르기가 있는 영유아에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요 시 알레르기 표시를 변경해주세요.