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



2026년 11월 점심 식단표

(영아반)

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

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	누룽지죽	달걀브로콜리죽①⑤⑥	사과+치즈②	참치채소죽	배+치즈②
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리찜 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 우거지들깻국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 나박김치	당근새우볶음밥⑤⑥⑨ 맑은무챗국⑤⑥★ 두부양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양배추샐러드&드레싱 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 소불고기⑤⑥⑮ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박★ +우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫ +요구르트②	롤빵①②⑤⑥ +포도주스	곡물쿠키①②⑤⑥ +우유미숫가루②⑤	김가루주먹밥⑤⑥ +보리차
열량/단백질	401/16	447/19	429/16, (432/16)	433/16	406/15
연장반간식	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)
날짜	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	시리얼+우유②	쇠고기아욱죽⑤⑥⑯	단감★+치즈②	닭살당근죽⑮	(자른사과)머스캣+치즈②
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 연근깨소스무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육간장불고기덮밥⑤⑥⑩ 얼갈이배춧국⑤⑥★ 게살브로콜리볶음⑤⑥⑧ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 다진오징엇국⑰ 두부스테이크&소스⑤⑥⑫ 참나물배무침 배추김치⑨	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩★ 으깬단호박샐러드②★ 꼬마깍두기⑨
오후간식	찐감자 +매실차	감귤★ +떠먹는요거트②	참깨주먹밥⑤⑥ +둥굴레차	팬케이크①②⑤⑥ +우유②	부추채소전⑤⑥ +사과주스
열량/단백질	424/13	397/15	410/16, (416/16)	480/22	436/14
연장반간식	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)
날짜	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	채소죽⑤⑥	바나나+과채주스	사과+치즈②	새우살미역죽⑨	감귤★+치즈②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤ 어묵조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	시금치카레덮밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 도토리묵&양념장⑤⑥ 나박김치⑨	잡곡밥 들깨시래깃국⑤⑥ 돈수육⑩ 쌈채소&쌈장⑤⑥⑬ 김장김치⑨
오후간식	찐고구마 +우유②	배 +떠먹는요거트②	호빵⑤⑥ +보리차	시리얼 +우유②	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	450/18	407/13	458/19, (464/20)	445/19	416/16
연장반간식	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	게살채소죽⑤⑥⑧	감귤★+치즈②	연두부죽⑤	사과+치즈②
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이달래무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김칫국⑤⑥⑨ 마돈육조림⑤⑥⑯★★ 세발나물무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 백김치⑨	잡곡밥 열무맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추콘샐러드&드레싱 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥★ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박★ +우유②	치즈스틱②⑤ +감귤주스	약밥⑤⑥ +메밀차③	단감★ +우유②	잔멸치주먹밥⑤ +둥굴레차
열량/단백질	423/15	469/19	416/13, (427/14)	411/17	460/15
연장반간식	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)	두유⑤ (65/3)
날짜	**30일(월)**	**가정통신문**			
오전간식	누룽지죽				
점심	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	찐고구마 +우유②				
열량/단백질	438/14				
연장반간식	두유⑤ (65/3)				



원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	
	황태	훈제오리	소시지	참치	기타				
	국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	다랑어:원양산					

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.
※ 위 식단은 식품 공급처 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

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

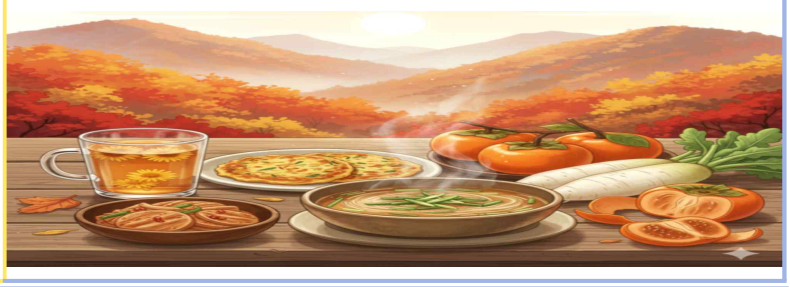


2026년 11월 점심 식단표

(유아반)

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

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	누룽지죽	달걀브로콜리죽①⑤⑥	사과+치즈②	참치채소죽	배+치즈②
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리찜 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 우거지들깻국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 나박김치⑨	당근새우볶음밥⑤⑥⑨ 맑은무챗국⑤⑥★ 두부양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양배추샐러드&드레싱 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 소불고기⑤⑥⑮ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박★ +우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫ +요구르트②	롤빵①②⑤⑥ +포도주스	곡물쿠키①②⑤⑥ +우유미숫가루②⑤	김가루주먹밥⑤⑥ +보리차
열량/단백질	573/23	636/27	611/22, (617/22)	619/23	579/21
연장반간식	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)
날짜	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	시리얼+우유②	쇠고기아욱죽⑤⑥⑯	단감★+치즈②	닭살당근죽⑮	(자른사과)머스캣+치즈②
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 연근깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육간장불고기덮밥⑤⑥⑩ 얼갈이배춧국⑤⑥★ 게살브로콜리볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨	잡곡밥 다진오징엇국⑰ 두부스테이크&소스⑤⑥⑫ 참나물배무침 배추김치⑨	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩★ 으깬단호박샐러드②★ 깍두기⑨
오후간식	찐감자 +매실차	감귤★ +떠먹는요거트②	참깨주먹밥⑤⑥ +둥굴레차	팬케이크①②⑤⑥ +우유②	부추채소전⑤⑥ +사과주스
열량/단백질	605/19	567/21	555/23, (564/23)	685/32	623/20
연장반간식	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)
날짜	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	채소죽⑤⑥	바나나+과채주스	사과+치즈②	새우살미역죽⑨	감귤★+치즈②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜 배추김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤ 어묵조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	시금치카레덮밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 도토리묵&양념장⑤⑥ 나박김치	잡곡밥 들깨시래깃국⑤⑥ 돈수육⑩ 쌈채소&쌈장⑤⑥⑬ 김장김치⑨
오후간식	찐고구마 +우유②	배 +떠먹는요거트②	호빵⑤⑥ +보리차	시리얼 +우유②	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	642/25	582/18	654/27, (662/28)	635/27	595/23
연장반간식	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	게살채소죽⑤⑥⑧	감귤★+치즈②	연두부죽⑤	사과+치즈②
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이달래무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김칫국⑤⑥⑨ 마돈육조림⑤⑥⑯★★ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ 백김치⑨	잡곡밥 열무맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추콘샐러드&드레싱 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥★ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박★ +우유②	치즈스틱②⑤ +감귤주스	약밥⑤⑥ +메밀차③	단감★ +우유②	잔멸치주먹밥⑤ +둥굴레차
열량/단백질	605/21	661/27	619/20, (635/21)	588/24	657/21
연장반간식	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)
날짜	**30일(월)**	**가정통신문**			
오전간식	누룽지죽				
점심	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	찐고구마 +우유②				
열량/단백질	626/20				
연장반간식	두유⑤ (93/5)				



원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	
	황태	훈제오리	소시지	참치	기타				
	국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	다랑어:원양산					

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.

※ 위 식단은 식품 공급처 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.