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

2026년 11월 식단표 (만1-2세, 죽형)

영양팀 : 이현아

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	단호박죽 포도	쇠고기죽⑯ 사과	배추죽⑤⑥ 방울토마토⑫	채소죽⑤⑥ 귤	달걀노른자애호박죽① 멜론	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭무국⑤⑥⑮ 연두부+양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김파국①⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돼지고기감채⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	참치볶음밥⑤ 미소장국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호빵⑤⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥	떠먹는요구르트②	시리얼⑤⑥⑬ 우유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	440/17	439/21	449/15	474/19	489/17	317/13
염도(국)						
변동사항						
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	닭가슴살당근죽⑮ 배	청경채죽 바나나	누룽지죽 포도	달걀노른자팽이버섯죽① 귤	애호박죽 단감	시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯ 두부들깨탕⑤⑥ 가지전⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토소스닭조림⑫⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 달래된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑧⑰⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	약과①②⑤⑥ 식혜	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	과일푸딩	떠먹는요구르트②	닭강정 우유②	
열량/단백질	448/18	462/15	437/14	415/20	455/14	328/12
염도(국)						
변동사항						
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	쇠고기양파죽⑯ 사과	근대죽⑤⑥ 포도	고구마죽 방울토마토⑫	새우죽⑨ 황금향	양배추죽 멜론	오이죽
점심	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기고사리볶음⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 고등어커레구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯	크림스파게티②⑤⑥⑩⑮⑯	꽈배기 우유②	찐고구마 우유②	사과잼샌드위치①②⑥⑬ 우유②	
열량/단백질	455/17	478/21	454/17	459/19	442/15	326/11
염도(국)						
변동사항						
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	버섯죽 배	누룽지닭죽⑮ 파인애플	콩나물죽⑤⑥ 포도	감자죽 귤	두부파프리카죽⑤ 단감	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기국⑯ 양배추볶음전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 모둠어묵탕⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 애호박치킨너겟①⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지국 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩⑬ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 실파장국⑤⑥ 쑥갓사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱	고구마치즈샌드②⑥	떠먹는요구르트②	구운달걀① 주스	비빔국수⑤⑥⑬	
열량/단백질	441/16	457/22	449/16	460/20	460/19	281/10
염도(국)						
변동사항						
날짜	30					
오전간식	달걀노른자부추죽① 멜론					
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②					
열량/단백질	464/20					
염도(국)						
변동사항						

신메뉴 (고구마치즈샌드)

신메뉴 (애호박치킨너겟)

*** 알레르기 유발 식품**

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣

* 무, 마늘, 양파, 양배추, 건조과채류, 김치류, 식초 등에 천연적으로 존재하거나 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 인위적으로 사용됨.

* 알레르기가 있는 영유아에게는 제거식 또는 대체식(돼지고기, 난류 → 닭고기, 소고기, 흰살 생선, 두부)으로 제공합니다.

원산지 표시사항	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
						배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부,콩국수,콩비지)	수산물				가공품	
		고등어	오징어	삼치	조개	돈까스	떡갈비	만두
	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지, 식단이 변경될 수 있습니다.

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

2026년 11월 식단표 (만3-5세, 죽형)

영양팀 : 이현아

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	단호박죽 포도	쇠고기죽⑯ 사과	배추죽⑤⑥ 방울토마토⑫	채소죽⑤⑥ 귤	달걀노른자애호박죽① 멜론	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭무국⑤⑥⑮ 연두부+양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김파국①⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	참치볶음밥⑤ 미소장국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호빵⑤⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥	떠먹는요구르트②	시리얼⑤⑥⑬ 우유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	629/24	627/31	641/22	678/27	699/25	453/18
염도(국)						
변동사항						
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	닭가슴살당근죽⑮ 배	청경채죽 바나나	누룽지죽 포도	달걀노른자팽이버섯죽① 귤	애호박죽 단감	시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯ 두부들깨탕⑤⑥ 가지전⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토소스닭조림⑫⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 달래된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑧⑰⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	약과①②⑤⑥ 식혜	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	과일푸딩	떠먹는요구르트②	닭강정 우유②	
열량/단백질	640/26	660/22	624/20	593/28	650/20	469/17
염도(국)						
변동사항						
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	쇠고기양파죽⑯ 사과	근대죽⑤⑥ 포도	고구마죽 방울토마토⑫	새우죽⑨ 황금향	양배추죽 멜론	오이죽
점심	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 찜닭①⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기고사리볶음⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯	크림스파게티②⑤⑥⑩⑮⑯	꽈배기 우유②	찐고구마 우유②	사과잼샌드위치①②⑥⑬ 우유②	
열량/단백질	650/24	683/29	649/25	655/27	632/22	466/16
염도(국)						
변동사항						
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	버섯죽 배	누룽지닭죽⑮ 파인애플	콩나물죽⑤⑥ 포도	감자죽 귤	두부파프리카죽⑤ 단감	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기국⑯ 양배추볶음전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 모둠어묵탕⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 애호박치킨너겟①⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지국 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩⑬ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 실파장국⑤⑥ 쑥갓사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱	고구마치즈샌드②⑥	떠먹는요구르트②	구운달걀① 주스	비빔국수⑤⑥⑬	
열량/단백질	630/23	653/31	641/23	657/29	657/27	401/14
염도(국)						
변동사항						

신메뉴 (고구마치즈샌드)

신메뉴 (애호박치킨너겟)

날짜	30
오전간식	달걀노른자부추죽① 멜론
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	663/28
염도(국)	
변동사항	

*** 알레르기 유발 식품**

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣

* 무, 마늘, 양파, 양배추, 건조과채류, 김치류, 식초 등에 천연적으로 존재하거나 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 인위적으로 사용됨.

* 알레르기가 있는 영유아에게는 제거식 또는 대체식(돼지고기, 난류 → 닭고기, 소고기, 흰살생선, 두부)으로 제공합니다.

원산지 표시사항	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
						배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부,콩국수,콩비지)	수산물			가공품		
		고등어	오징어	삼치	조개	돈까스	떡갈비	만두
	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식자재 수급상황에 따라 원산지, 식단이 변경될 수 있습니다.