김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양사 최 가 영
발행일 2026. 10. 27.

2026년 11월 죽식 식단표 [3-5세]

치즈데이

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	애호박죽	배추된장죽⑤⑥	치즈소고기죽②⑯	닭가슴살콩나물죽⑤⑮	흰살생선팽이버섯죽⑤⑥	검은콩두유⑤
점심	백미밥 채개장⑤⑥ 소고기떡조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑭ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 소고기장똑뚝이⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	율무밥 돈육시금치국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 애호박맑은국 두부강정⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/배	칼국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	귤/플레인요거트②	단감
열량/단백질	697/29	615/21	647/27	716/28	620/28	545/19
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	연두부죽⑤	흑임자죽	치즈얼갈이죽②	소고기우엉죽⑯	단호박죽	핫초코②
점심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥 두부들깨탕⑤⑥ 순살고등어양념조림⑤⑥⑦ 청경채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 무챗국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭살청경채국⑤⑥⑮ 온두부+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 숙주된장국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑮⑯ /메밀차③/단감	잔멸치주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②	꿀떡/우유②/사과	귤
열량/단백질	617/20	668/26	667/30	663/32	575/24	553/24
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근브로콜리죽⑤⑥	소고기아욱죽⑯	치즈새우살죽②⑤⑥⑨	달걀오이죽①⑤⑥	표고버섯죽	플레인요거트②
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숭늉 어묵조림⑤⑥ 배추겉절이 액상요구르트②	흑미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	유부주먹밥⑤⑥ 양배추맑은국 오리채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치킨①②⑤⑥⑮/매실차	수제비⑥/귤	볶음우동⑤⑥⑱/둥굴레차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤/ 샤인머스캣	배
열량/단백질	771/34	604/25	644/27	692/24	636/30	539/20
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	소고기양배추죽⑯	두부연근죽⑤	치즈김치죽②⑨	흰살생선근대죽⑤⑥	오트밀죽	시리얼+우유②⑤
점심	율무밥 동태맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 우엉채볶음⑤ 배추김치⑨	부타동⑤⑥⑩ 부추맑은국 치즈스틱②⑤ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부아욱국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기필라프②⑤⑥⑯ 실파장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/보리차/배	닭살파프리카주먹밥⑤⑮ /과채주스	찐고구마/우유②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유②/ 바나나	사과
열량/단백질	673/28	641/23	670/28	671/30	686/24	608/15
일 자	30(월)					
오전간식	고구마죽					
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	664/26					

[알레르기 유발 식품 표시]

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

원산지표시

밥	죽	누룽지·숭늉	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			한우	산	국내산	국내산	국내산

수산물				농·축산 가공품			수산물 가공품	
동태	고등어			베이컨팽이버섯볶음	치킨		진미채조림	
러시아산	국내산			베이컨(돼지고기 :국내산)	치킨(닭고기 : 국내산)		진미채(오징어 : 국내산)	

김제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단표 [1-2세]

영양사 최 가 영
발행일 2026. 10. 27.

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	애호박죽	배추된장죽⑤⑥	치즈소고기죽②⑯	닭가슴살콩나물죽⑤⑮	흰살생선팽이버섯죽⑤⑥	검은콩두유⑤
점심	백미밥 채개장⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 백김치	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부스테이크①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 열무된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백깍두기	율무밥 돈육시금치국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	비빔밥⑤⑥ 애호박맑은국 두부강정⑤⑥ 백깍두기
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/유자차/배	칼국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	귤/플레인요거트②	단감
열량/단백질	457/19	411/14	421/17	458/18	453/20	335/12
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	연두부죽⑤	흑임자죽	치즈얼갈이죽②	소고기우엉죽⑯	단호박죽	핫초코②
점심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 백깍두기	백미밥 두부들깨탕⑤⑥ 순살고등어양념조림⑤⑥⑦ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑭ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 무챗국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①②⑤ 백김치	백미밥 닭살청경채국⑤⑥⑮ 온두부+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백깍두기	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 숙주된장국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑮⑯ /메밀차③/단감	잔멸치주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②	쌀쿠키①②⑤⑥/우유②/사과	귤
열량/단백질	414/14	417/16	444/19	449/22	416/16	355/15
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근브로콜리죽⑤⑥	소고기아욱죽⑯	치즈새우살죽②⑤⑥⑨	달걀오이죽①⑤⑥	표고버섯죽	플레인요거트②
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤ 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숭늉 어묵조림⑤⑥ 배추겉절이 액상요구르트②	흑미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기	유부주먹밥⑤⑥ 양배추맑은국 오리채소볶음⑤⑥ 백깍두기
오후간식	치킨①②⑤⑥⑮/매실차	수제비⑥/귤	볶음우동⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②	우유식빵①②⑤⑥/우유②/ 샤인머스캣	배
열량/단백질	459/19	408/16	443/17	428/14	490/21	386/15
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	소고기양배추죽⑯	두부연근죽⑤	치즈김치죽②⑨	흰살생선근대죽⑤⑥	오트밀죽	시리얼+우유②⑤
점심	율무밥 동태맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기	기장밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 우엉채볶음⑤ 백김치	부타동⑤⑥⑩ 부추맑은국 치즈스틱②⑤ 오이사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 두부아욱국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기	소고기필라프②⑤⑥⑯ 실파장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 백김치
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/보리차/배	닭살파프리카주먹밥⑤⑮ /과채주스	찐고구마/우유②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유②/ 바나나	사과
열량/단백질	475/20	433/16	436/18	450/20	454/16	390/10
일 자	30(월)					
오전간식	고구마죽					
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥ 백깍두기					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	457/18					

[알레르기 유발 식품 표시]

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

[식단 유의사항]

1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다.

이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.

원산지표시

밥	죽	누룽지·숭늉	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			한우	산	국내산	국내산	국내산

수산물				농·축산 가공품			수산물 가공품	
동태	고등어			베이컨팽이버섯볶음	치킨		진미채조림	
러시아산	국내산			베이컨(돼지고기 :국내산)	치킨(닭고기 : 국내산)		진미채(오징어 : 국내산)	