# 2026년 11월 식단표 (만1~5세/죽식형)

완주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
참사랑어린이집

| 일자 | 2(월) | | 3(화) | | 4(수) | | 5(목) | | 6(금) | | 7(토) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 참치죽 | | 율무죽 | | 호박죽⑤ | | 콩나물죽⑤⑥ | | 누룽지죽 | | 두유 | |
| 점심 | 영양혼합밥<br>콩나물김치국⑤⑥⑯<br>두부간장조림⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>참나물무침<br>배추김치⑨(백김치) | | 찌장밥⑤⑥⑮<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>양배추마요샐러드①⑤⑫<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>홍합살맑은국⑱<br>훈제오리찜<br>애호박볶음⑤⑥<br>깍두기⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>무채된장국⑤⑥<br>돼지고기찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 게살볶음밥①⑤⑥⑧<br>달걀팟국①<br>부추무침⑤⑥<br>깍두기⑨(백김치) | |
| 오후간식 | **사과**/우유② | | (만1-2세)잔치국수⑥<br>(만3-5세)짜장떡볶이⑤⑥⑩ | | **샤인머스캣**/우유② | | 구운계란/주스 | | **바나나(배)**/우유② | | | |
| 열량/단백질 | 403/15 | 634/26 | 402/17 | 606/23 | 428/17 | 601/23 | 469/21 | 679/30 | 409/15 | 603/22 | 361/17 | 462/21 |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | | | |
| 일자 | 9(월) | | 10(화) | | 11(수) | | 12(목) | | 13(금)농부데이 | | 14(토) | |
| 오전간식 | 고구마죽 | | 당근양파죽 | | 호박죽⑤ | | 시금치죽⑤⑥ | | 버섯죽 | | 두유 | |
| 점심 | 영양혼합밥<br>열무된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>배추맑은국<br>임연수조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥⑯<br>깍두기⑨(백김치) | | (만1-2세)하이라이스⑤⑩<br>(만3-5세)카레라이스⑤⑥⑩<br>미소된장국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>들깨미역국⑤⑥⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>만1-2세)떡국①⑤⑥⑩<br>(만3-5세)떡국<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>상추무침<br>배추김치⑨(백김치) | | (만1-2세)새우살달걀덮밥<br>①⑤⑥⑨<br>(만3-5세)낙지덮밥⑤⑥⑯<br>청경채된장국⑤⑥<br>쑥갓나물<br>배추김치⑨(백김치) | |
| 오후간식 | **귤**/우유② | | 사과/우유② | | 들기름비빔국수⑤⑥ | | **단감**/우유② | | 채소전①⑤⑥ | | | |
| 열량/단백질 | 431/18 | 620/25 | 395/17 | 604/25 | 431/18 | 681/29 | 426/15 | 614/19 | 410/17 | 612/22 | 307/16 | 438/16 |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | | | |
| 일자 | 16(월) | | 17(화) | | 16(수) | | 19(목) | | 20(금) | | 21(토) | |
| 오전간식 | 계란죽⑤⑥ | | 김가루찹쌀죽 | | 녹두죽 | | 호박죽⑮ | | 가지죽⑤⑥ | | 두유 | |
| 점심 | 영양혼합밥<br>계란부추국<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯<br>들깨무우무침⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 채소볶음밥⑤⑥⑮<br>유부맑은국⑤<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>깻잎순들깨국<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>우동국물⑤⑥<br>토마토달걀볶음<br>①⑤⑥⑫<br>깍두기⑨(백김치) | |
| 오후간식 | **사과**/우유② | | 야채수제비⑥⑫ | | **배**/우유② | | 프렌치토스트⑤⑥ | | **바나나(귤)/우**유② | | | |
| 열량/단백질 | 438/15 | 598/20 | 436/16 | 623/23 | 404/18 | 621/27 | 418/18 | 660/30 | 446/17 | 624/23 | 406/17 | 527/21 |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | | | |
| 일자 | 23(월) | | 24(화) | | 25(수) | | 26(목) | | 27(금) | | 28(토) | |
| 오전간식 | 순두부죽⑤ | | 맛살죽⑤⑥ | | 배추죽 | | 청경채죽⑤⑥ | | 호박죽 | | 두유 | |
| 점심 | 영양혼합밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>간장오리볶음⑤⑥<br>양배추찜<br>깍두기⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>계란순두부국⑮<br>채소달걀찜①<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 생선까스/타르타르소스<br>①⑤⑥⑩⑫<br>백미밥(추가)<br>미역국⑤⑥<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>숙주맑은국<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>두부강정⑤⑥⑫<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 쇠고기쌀국수⑤⑥⑯<br>백미밥(추가)<br>단호박조림⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | |
| 오후간식 | **귤**/우유② | | 찐빵⑤⑥⑩ | | 어묵탕⑤⑥ | | **단감**/우유② | | **방울토마토⑫**/우유② | | | |
| 열량/단백질 | 440/15 | 595/22 | 428/19 | 611/27 | 409/19 | 616/29 | 415/16 | 587/21 | 408/11 | 588/18 | 418/18 | 545/23 |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | | | |
| 일자 | 30(월) | | | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 흑임자죽 | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 영양혼합밥<br>근대된장국⑤⑥<br>새우부추볶음①⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | | | | | | | | | | |
| 오후간식 | **배**/떠먹는요구르트② | | | | | | | | | | | |
| 열량/단백질 | 445/18 | 606/24 | | | | | | | | | | |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | | | |

## ■ 식단안내

★ 완주공공급식센터에서 공급되지 않는 식재료의 경우 대체메뉴(녹색괄호)를 제공합니다. 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용합니다.

**★ 본 식단은 완주군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.**

## ■ 알레르기 유발식품 표시

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

*발행처: 완주군어린이·사회복지급식관리지원센터 *제공일자: 2026. 10. 12.

### 원산지표시

| 쌀(밥,죽,누룽지) | | 콩(두부/콩국수) | | | 쇠고기(국내산일 경우 식육의 종류 표시) | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀 | 찹쌀 | 두부 | 순두부 | 연두부 | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 배추, 얼갈이, 봄동 | 고춧가루 |
| 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | ☑한우 | □육우 | □젖소 | | | | | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | 수산물가공품 | 식육가공품 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 낙지 | 고등어 | 참치(다랑어) | 햄 | | 돈까스(돼지고기) | 핫도그소세지(돼지고기) | | | | |
| | | | 돼지고기 | 닭고기 | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 산 | 산 | 산 | 산 |

완주군 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 2026년 11월 식단표 (만1~5세/연장보육형)

참사랑어린이집

| 일자 | 2(월) | | 3(화) | | 4(수) | | 5(목) | | 6(금) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 백미밥<br>두부국①<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>김구이<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>미역국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨(백김치) | | 훈제오리볶음밥⑤⑥<br>애호박된장국⑤⑥<br>부추무침<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>조갯살맑은국⑱<br>돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | |
| 열량/단백질 | 243/10 | 397/15 | 225/9 | 361/16 | 250/13 | 362/19 | 248/12 | 357/17 | 252/13 | 385/20 |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | |
| 일자 | 9(월) | | 10(화) | | 11(수) | | 12(목) | | 13(금) | |
| 저녁 | 영양혼합밥<br>북엇국⑤⑥<br>닭고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑮⑱<br>열무나물<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>유부된장국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>배추나물<br>깍두기⑨(백김치) | | 백미밥<br>사골국⑤⑥<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>감자샐러드①⑤<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>숙주맑은국<br>참치전①⑤⑥<br>미역무침<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>당근양파볶음⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | |
| 열량/단백질 | 252/15 | 365/21 | 250/11 | 392/19 | 265/11 | 391/16 | 262/12 | 374/18 | 230/11 | 345/17 |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | |
| 일자 | 16(월) | | 17(화) | | 18(수) | | 19(목) | | 20(금) | |
| 저녁 | 영양혼합밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>무조림⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯<br>도토리묵온국⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>콩나물국⑤<br>닭고기간장조림⑤⑥⑮<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>달걀국①<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | |
| 열량/단백질 | 246/8 | 341/10 | 266/12 | 393/18 | 201/11 | 303/18 | 224/12 | 320/18 | 230/11 | 332/16 |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | |
| 일자 | 23(월) | | 24(화) | | 25(수) | | 26(목) | | 27(금) | |
| 저녁 | 영양혼합밥<br>양배추맑은국<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>시래기된장국<br>닭고기케첩조림⑤⑥⑫⑮<br>연근샐러드(참깨소스)<br>①⑤<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>취나물된장국⑤⑥<br>돼지고기간장볶음⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 백미밥<br>순두부찌개①⑤<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | | 영양혼합밥<br>버섯들깨국⑤⑥<br>두부데리야끼조림⑤⑥<br>가지구이+양념장⑤⑥<br>배추김치⑨(백김치) | |
| 열량/단백질 | 239/7 | 342/10 | 257/12 | 397/20 | 256/11 | 365/15 | 254/14 | 333/17 | 242/8 | 345/12 |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | |
| 일자 | 30(월) | | | | | | | | | |
| 저녁 | 백미밥<br>새우살맑은국⑨<br>달걀말이①⑤<br>근대나물<br>깍두기⑨(백김치) | | | | | | | | | |
| 열량/단백질 | 246/13 | 351/18 | | | | | | | | |
| 변경시 기록 | | | | | | | | | | |

**■ 식단안내**

★ 완주공공급식센터에서 공급되지 않는 식재료의 경우 대체메뉴(녹색괄호)를 제공합니다. 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용합니다.

**★ 본 식단은 완주군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.**

*발행처: 완주군어린이급식관리지원센터 *제공일자: 2026. 10. 12.

**■ 알레르기 유발식품 표시**

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

**원산지표시**

| 쌀(밥,죽,누룽지) | 콩(두부/콩국수) | | | 쇠고기(국내산일 경우 식육의 종류 표시) | | | 돼지고기 | | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀 | 두부 | 순두부 | | 국내산 | | | 국내산 | 산 | 국내산 | 국내산 |
| 국내산 | 국내산 | 산 | 산 | ☑한우 | ☐육우 | ☐젖소 | | | | |

| 김치 | | 수산물 | | | 수산물가공품 | | 식육가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 배추,얼갈이,봄동 | 고춧가루 | 고등어 | | | 참치(다랑어) | | 너비아니 | | | |
| | | | | | | | 돼지고기 | 쇠고기 | | |
| 국내산 | 국내산 | 산 | 산 | 산 | 국내산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 |