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

2026년 11월 식단표

(죽식형)

기관명 : 신사임당어린이집

요 일	월	화	수	목	금 ★친친DAY	토
일 자	2	3	4	5	6 ☆1단계	7
오전간식	연두부죽(5,6)	우엉당근죽	흑임자죽	채소죽(5,6)	새우죽(5,6,9)	우유(2)
점 심	백미밥 근대된장국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 북엇국(5,6) 순살삼치간장조림(5,6) 얼갈이배추나물(5,6) 깍두기(9)	가지토마토덮밥 (1,2,5,6,10,12,13) 달걀국(1) 브로콜리무침(5,6) 백김치	찹쌀현미밥 모둠버섯맑은국(5,6) 쇠고기숙주찜(5,6,16) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	기장밥 무들깨국(5,6) 닭살카레볶음 (2,5,6,12,15,16,18) 오이나물(5,6) 배추김치(9)	감자수제비(6) 백미밥(小) 채소튀김(5,6) 배추김치(9)
오후간식	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	사과/우유(2)	찐단호박/매실차	간장비빔국수(5,6)	유부주먹밥(5,6)	
열량/단백질	444/15	419/20	381/12	417/15	408/20	327/9
일 자	9	10	11	12	13 ☆2단계	14
오전간식	아욱된장죽(5,6)	흰살생선죽(5,6)	콩나물죽(5,6)	치즈죽(2)	단호박죽	우유(2)
점 심	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 완자전(1,5,6,10) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 쇠고기배춧국(16) 두부간장조림(5,6) 감자채볶음(5,6) 깍두기(9)	짜장밥(5,6,10) 표고버섯된장국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 열무맑은국(5,6,9) 오징어양배추볶음(5,6,17) 애호박나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 무돼지고기조림(5,6,10) 시금치들깨무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 건홍합국(5,6,18) 닭다리살스테이크 (5,6,10,12,15,16,18) 파프리카샐러드 (1,5,6,12,16,18) 배추김치(9)
오후간식	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)	물만두찜(5,6,10)	크림스프+자른식빵 (1,2,5,6)	참치마요주먹밥(1,5)	
열량/단백질	444/16	419/20	385/15	412/13	422/17	309/14
일 자	16	17	18	19	20 ☆3단계	21
오전간식	누룽지죽	열무죽(5,6)	고구마죽	표고버섯죽(5,6)	시금치게살죽(5,6,8)	우유(2)
점 심	찹쌀현미밥 순두부백탕(1,5) 달걀장조림(1,5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 미역미소장국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 배추김치(9)	새우브로콜리볶음밥 (5,6,9) 아욱맑은국 미트볼조림(5,6,10,12,16) 배추김치(9)	백미밥 청경채된장국(5,6) 제육간장볶음(5,6,10) 콩나물무침(5) 백김치	잡곡밥 애호박국 순살고등어구이(5,7) 근대나물(5,6) 무생채	상추참치비빔밥(5,6) 얼갈이배추콩가루국(5) 감자채소조림(5,6) 깍두기(9)
오후간식	호빵(5,6)/우유(2)	씨리얼+우유(2)	모둠여욱탕(5,6)	배/유아치즈(2)	삶은달걀(1)/당근스틱	
열량/단백질	461/18	441/15	395/17	402/16	410/17	263/11
일 자	23	24 ★그린DAY	25	26	27	28
오전간식	닭죽(15)	달걀채소죽(1)	오트밀죽(2)	감가루참깨죽	브로콜리죽	우유(2)
점 심	찹쌀현미밥 사골국 새우살채소볶음(5,9) 열무된장지짐(5,6) 배추김치(9)	백미밥 우렁이된장찌개(5,6,18) 고구마당근치즈전(2,5,6) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	쇠고기무밥+양념장 (5,6,16) 유부맑은국(5,6) 순살가자미간장조림(5,6) 백김치	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 훈제오리단호박찜(5,6) 표고버섯조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 돈까스+소스 (1,5,6,10,12,16) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)	기장밥 김치콩나물국(5,9) 두부달걀부침(1,5,6) 김자반(5,6) 깍두기(9)
오후간식	크림스파게티(2,6)	과일요거트범벅(2)	우엉잔멸치주먹밥(5)	찐감자/오이스틱	꽈배기(1,2,5,6)/우유(2)	
열량/단백질	422/18	402/11	443/21	397/15	454/16	298/12
일 자	30 ★삼삼DAY					
오전간식	누룽지죽					
점 심	닭고기덮밥(5,6,16) 팽이버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 백김치					
오후간식	찐고구마/우유(2)					
열량/단백질	441/18					

알레르기 유발 식품 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.

원산지	쌀(밥 죽 누룽지) (찹쌀 현미 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	유기농국내산	국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산
	백추김치	어육가공품		오징어	고등어	
	배추 / 고춧가루	참치(다랑어)				
	국내산 / 국내산	원양어산	산 / 산	국내산	국내산	산
	식육가공품					
	완자( )	미트볼( )	훈제오리( )	돈까스( )		
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

※식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.

2026년 11월 식단표 (만1~2세/연장보육형)

완주군 여린이·사회복지급식관리지원센터
신사임당어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 두부국① 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	찹쌀현미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	훈제오리볶음밥⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 조갯살맑은국⑱ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
열량/단백질	243/10	225/9	250/13	248/12	252/13
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	기장밥 북엇국⑤⑥ 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 열무나물 배추김치⑨(백김치)	차조밥 유부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨(백김치)	백미밥 우동국물⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 숙주맑은국 참치전①⑤⑥ 미역무침 배추김치⑨(백김치)	찹쌀현미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
열량/단백질	252/15	250/11	265/11	262/12	230/11
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 도토리묵온국⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 콩나물국⑤ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 브로콜리된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	잔멸치볶음밥⑤⑥ 달걀국① 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
열량/단백질	246/8	266/12	201/11	224/12	230/11
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	흑미밥 양배추맑은국 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 닭고기케첩조림⑤⑥⑫⑮ 연근샐러드(참깨소스) ①⑤ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	백미밥 순두부찌개①⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	찹쌀현미밥 버섯들깨국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 가지구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
열량/단백질	239/7	257/12	256/11	254/14	242/8
일자	30(월)				
저녁	백미밥 새우살맑은국⑨ 달걀말이①⑤ 근대나물 깍두기⑨(백김치)				
열량/단백질	246/13				

■ 식단안내

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

★ 본 식단은 완주군어린이사회복지급식관리지원센터에서 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	찹쌀	두부	순두부		국내산	산	산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	산	□ 한우					

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