진안 어린이집 1~2세[죽식형5일] 2026년 11월 식단표

진안군 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사:기별희

1주	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	미역죽 ⑤⑥	새우살죽 ⑤⑥⑨	단호박죽	누룽지죽	청경채죽
점 심	백미밥 새송이된장국 ⑤⑥ 돈육간장볶음 ⑤⑥⑩ 들깨무나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	차조밥 콩나물국 ⑤ 안매운오리불고기 ⑤⑥ 양배추찜&쌈장 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	백미밥 백짬뽕국 ⑤⑰⑱ 돈가스/소스 ①⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 채소날치알달걀찜 ① 미역줄기볶음 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기무국 ⑯ 곰고루볶채 ⑤⑥⑩ 청포묵김무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	사과 우유(100ml) ②	배 우유(100ml) ②	바나나 호상요구르트 ②	보리찰빵 ①②⑤ 우유(100ml) ②
열량/단백질	441.9/17.1	405.2/17.1	435.5/17.7	434.5/18.8	446.2/17.8
변경사항					
2주	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	영양닭죽 ⑮	팽이버섯죽	고구마죽	모듬채소죽	돈육양파죽 ⑩
점 심	백미밥 감자양파국 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	기장밥 달걀팟국 ① 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 시래기국 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑯⑱ 콩나물무침 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	수수밥 닭곰탕 ⑮ 두부양념조림 ⑤⑥ 브로콜리흑임자무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 실파미소장국 ⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드(딸기드레싱) ⑮ 잘게썬깍두기 ⑨
오후간식	단감 우유(100ml) ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ 우유(100ml) ②	사과 우유(100ml) ②	배 아기치즈 ②	우리밀잔치국수 ①②④⑥
열량/단백질	429.5/18	445.5/17.1	437.3/16.6	415.9/16.9	451.8/19
변경사항					
3주	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	잔멸치채소죽 ⑤⑥	달걀채소죽 ①	들깨죽	감자당근죽 ⑤⑥	김가루찹쌀죽
점 심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 안매운닭갈비 ⑤⑥⑮ 깻잎나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 배추나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 우동국물 ⑤⑥ 물만두+양념장 ⑤⑥⑩ 단무지무침 ⑬ 잘게썬배추김치 ⑨	수수밥 순두부백탕 ①⑤ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 상추오이무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬깍두기 ⑨
오후간식	잘게썬씨없는샤인머스캣 우유(100ml) ②	우리밀간장비빔국수 ①⑥ 보리차	단감 우유(100ml) ②	단호박꿀찜 우유(100ml) ②	찰밥 김
열량/단백질	433.1/17.4	448.8/18.8	425.2/16.5	453.9/17.9	444.5/19.1
변경사항					
4주	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	콩나물달걀죽 ①⑤	연두부죽 ⑤	새우채소죽 ⑤⑥⑨	브로콜리죽 ⑤⑥	누룽지죽
점 심	백미밥 건새우맑은국 ⑤⑥⑨ 고등어카레구이⑤⑥ 양상추야채샐러드/ 올리브오일 소스 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑮ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 돼지고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 잘게썬깍두기 ⑨	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 순살가자미구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑧⑨⑩ 달걀장조림 ①⑤⑥ 김구이 잘게썬깍두기 ⑨
오후간식	사과 우유(100ml) ②	고구마채전 ⑤⑥ 우유(100ml) ②	바나나 우유(100ml) ②	요거트과일퐁당 ②⑫	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②
열량/단백질	443.8/16.7	426.8/18.3	448.8/19	405/17.3	424.9/17.5
변경사항					
5주	30[월]	[배식 시 유의사항]			[센터 소식 바로가기]
오전간식	닭살양배추죽 ⑮				
점 심	백미밥 다시마무채국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 상추부추무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	매끄럽고 동글동글한 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식 (콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않습니다. 제공 시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다			
오후간식	귤 우유(100ml) ②				
열량/단백질	410.6/17.4				
변경사항					

※해당사항 체크 후 원산지 기입 사용/※식단 안내문 참고 및 식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

원산지표시

쌀, 찹쌀, 흑미, 현미, 기장, 차조, 수수			콩	배추김치		육류				수산물			
밥	기정떡		죽	누룽지	(순)두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	상치	고등어	가자미
국내산	백미 73.6%	수입쌀 6.5%	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산

식육·수산물가공품

오리고기	돈까스	떡갈비		닭치알	새우살	물만두
국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:	소고기:	페루	베트남/인도산	연육;중국산

알레르기 유발식품

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

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

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

진안 어린이집 3~5세[죽식형5일] 2026년 11월 식단표

진안군 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사:기별희

1주	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	미역죽 ⑤⑥	새우살죽 ⑤⑥⑨	단호박죽	누룽지죽	청경채죽
점 심	백미밥 새송이된장국 ⑤⑥ 돈육간장볶음 ⑤⑥⑩ 들깨무나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	차조밥 콩나물국 ⑤ 안매운야채오리불고기 ⑤⑥ 양배추찜&쌈장 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	백미밥 백짬뽕국 ⑤⑰⑱ 돈까스 /소스①⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 채소날치알달걀찜 ① 미역줄기볶음 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기무국 ⑯ 골고루잡채 ⑤⑥⑩ 청포묵김무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑥ 우유(100ml) ②	사과 우유(100ml) ②	배 우유(100ml) ②	바나나 호상요구르트 ②	보리찰빵 ①②⑥ 우유(100ml) ②
열량/단백질	679.9/26.3	623.3/26.3	670.1/27.3	668.4/29	686.5/27.4
변경사항					

2주	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	영양닭죽 ⑮	팽이버섯죽	고구마죽	모듬채소죽	돈육양파죽 ⑩
점 심	백미밥 감자양파국 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	기장밥 달걀파국 ① 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 시래기국 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑯⑱ 콩나물무침 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	수수밥 닭곰탕 ⑮ 두부양념조림 ⑤⑥ 브로콜리혹임자무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 실파미소장국 ⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드(딸기드레싱) ①⑤ 잘게썬깍두기 ⑨
오후간식	단감 우유(100ml) ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ 우유(100ml) ②	사과 우유(100ml) ②	배 아기치즈 ②	우리밀잔치국수 ①⑥
열량/단백질	660.8/27.7	685.5/26.3	672.8/25.6	639.8/26	695/29.3
변경사항					

3주	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	잔멸치채소죽 ⑤⑥	달걀채소죽 ①	들깨죽	감자당근죽 ⑤⑥	김가루찹쌀죽
점 심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 안매운닭갈비 ⑤⑥⑮ 깻잎나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 배추나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 우동국물 ⑤⑥ 물만두+양념장 ⑤⑥⑩ 단무지무침 ⑬ 잘게썬배추김치 ⑨	수수밥 순두부백탕 ①⑤ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 상추오이무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬깍두기 ⑨
오후간식	잘게썬씨없는샤인머스캣 우유(100ml) ②	우리밀간장비빔국수 ①⑥ 보리차	단감 우유(100ml) ②	단호박꿀찜 우유(100ml) ②	찰밥 김
열량/단백질	666.3/26.7	690.4/28.9	654.1/25.4	698.2/27.6	683.9/29.4
변경사항					

4주	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	콩나물달걀죽 ①⑤	연두부죽 ⑤	새우채소죽 ⑤⑥⑨	브로콜리죽 ⑤⑥	누룽지죽
점 심	백미밥 건새우맑은국 ⑤⑥⑨ 고등어카레구이 ⑤⑥ 양상추야채샐러드/올리브오일 소스 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑮ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 돼지고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 잘게썬깍두기 ⑨	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 순살가자미구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 달걀장조림 ①⑤⑥ 김구이 잘게썬깍두기 ⑨
오후간식	사과 우유(100ml) ②	고구마채전 ⑤⑥ 우유(100ml) ②	바나나 우유(100ml) ②	요거트과일퐁당 ②⑫	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②
열량/단백질	682.8/25.6	656.6/28.1	690.5/29.3	623.1/26.6	653.7/27
변경사항					

5주	30[월]	[배식 시 유의사항]	[센터 소식 바로가기]
오전간식	닭살양배추죽 ⑮	매끄럽고 동글동글한 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식 (콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않습니다. 제공 시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다	
점 심	백미밥 다시마무챗국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 상추쌈추무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		
오후간식	귤 우유(100ml) ②		
열량/단백질	631.7/26.8		
변경사항			

※해당사항 체크 후 원산지 기입 사용/※ 식단 안내문 참고 및 식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미, 기장, 차조, 수수		콩	배추김치		육류				수산물				
	밥	기정떡	죽	누룽지	(순)두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	삼치	고등어	가자미
	국내산	백미 73.6% 수입산 6.5%	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	국내산	미국산

식육·수산물가공품					
오리고기	돈까스	떡갈비	날치알	새우살	물만두
국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 소고기:	페루	베트남/인도산	연육;중국산

알레르기 유발식품

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

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

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.