시설명: 희망어린이집

2026년 11월 식단표

임실군 어린이·사회복지급식관리지원센터
원장:김선
영양사 : 김가영 서승미

1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루채소죽	녹두죽	전복죽⑱	새우브로콜리죽⑨
점 심	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소비빔밥&소스⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 완자전⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 들깨무국 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리훈제구이+머스타드소스⑤ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤	♠찐감자/우유②	햄샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯/♠사과	군만두⑤⑥⑩	시리얼/요거트②/♠바나나
열량/단백질 변경사항	751/30	642/24	637/23	639/23	671/26
2주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	찹쌀단호박죽	표고버섯죽	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	콩나물김치죽⑤⑨
점 심	흑미밥 배추맑은국 닭다리살조림⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 치즈달걀찜①② 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	♠찐고구마/우유②	핫케이크①②⑤⑥/♠방울토마토⑫	모듬채소전⑤⑥/♠사과	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질 변경사항	655/28	645/25	640/27	717/32	736/29
3주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	배추된장죽⑤⑥	흑임자죽	치즈감자죽②	흰살생선죽⑤⑥	견과류영양죽⑤⑭
점 심	수수밥 소고기뭇국⑯ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 돈육채소볶음⑤⑥⑩⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	깍두기볶음밥⑤⑨ 시래기된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑨ 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤	♠찐단호박/우유②	볶음우동⑤⑥⑱/♠샤인머스켓	찐빵⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯/♠귤
열량/단백질 변경사항	673/23	646/31	714/22	697/37	713/22
4주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	오트밀죽②	애호박당근죽	두부연근죽⑤	늙은호박죽	모듬채소죽
점 심	찹쌀현미밥 된장찌개⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 당면사골국⑯ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 달걀팟국① 배추나물 깍두기⑨	흑미밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 닭가슴살카레볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	♠찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/♠단감	미니약과①②⑤⑥/우유②	슈크림빵①②⑥/♠방울토마토⑫
열량/단백질 변경사항	661/25	624/24	710/32	608/28	653/27
5주	**30(월)**	**생일식단**			
오전간식	새우살죽⑨	♠귤			
점 심	기장밥 버섯들깨탕⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨			
오후간식	베이컨주먹밥⑤⑩	케이크①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질 변경사항	686/28	697/19			

[알레르기유발식품]

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

* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표시 | | |