2026년 11월 식단표 (만3~5세)

고창군 어린이급식관리지원센터

영양사 : 양민지

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6(당당푸드브릿지)	7
	오전간식	쇠고기채소죽 ⑯	모듬채소죽	들깨시금치죽 ⑤⑥	누룽지죽	새우브로콜리죽 ⑨	검은콩두유 ⑤
	점 심	기장밥 쑥갓어묵국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑮ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 삼치엿장구이 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 안매운김칫국 ⑨ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치 ⑨	백미밥 안매운순두부찌개 ①⑤ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 백짬뽕국 ⑤⑰⑱ 돼지고기폭찹 ⑤⑩⑫ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 부추달걀국 ① 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
	오후간식	사과	수제비 ⑥	귤/우유 ②	꽈배기 ①②⑤⑥	단감/요구르트 ②	채소주먹밥 ⑤
	열량/단백질	605.8/28.1ㅍ	602.4/25.7	607.8/26.1	647.5/23.6	610.7/26.1	600.4/23.3
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	연근채소죽 ⑤⑥	연두부죽 ⑤	팽이버섯죽	잔멸치죽	참치채소죽	두유 ⑤
	점 심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살고등어구이 ⑤⑦ 깻잎나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 두부치즈오믈렛 ①②⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 감자채맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	기장밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 두부스테이크 ①⑤⑥⑫⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	브로콜리채소볶음밥 ⑤⑥ 유부장국 ⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑮ 배추김치 ⑨	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
	오후간식	바나나	간장비빔국수 ⑤⑥	귤/우유 ②	찐빵 ①②⑤⑥⑩⑫⑯	사과/우유 ②	프렌치토스트 ①②
	열량/단백질	606.1/23.4	643.3/24.7	624.5/26.7	657/24.8	620.5/28.2	604.3/23.5
3주	날짜	16	17	18	19(생일잔치)	20	21
	오전간식	돈육채소죽 ⑩	모듬버섯죽	늙은호박죽	누룽지죽	두부감자죽 ⑤	검은콩두유 ⑤
	점 심	수수밥 안매운육개장 ⑤⑥⑯ 오리주물럭 ⑤⑥ 우엉채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 동태살무국 ⑤⑥ 두부메추리알장조림 ①⑤⑥ 파프리카어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 소스 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 콩나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 쇠고기뭇국 ⑯ 닭살브로콜리볶음 ⑮ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 유부장국 ⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치 ⑨
	오후간식	귤/우유 ②	토마토스파게티 ②⑥	사과/요구르트 ②	케이크	바나나	김가루주먹밥
	열량/단백질	607.9/25.1	624.4/23.2	676.3/20.2	668.2/25.7	604/26.3	601.1/21.1
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	가지양파죽 ⑤⑥	애호박당근죽 ⑤⑥	부추찹쌀죽	양송이죽 ⑤⑥	두부달걀채소죽 ①	두유 ⑤
	점 심	백미밥 두부달걀팟국 ① 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 모듬어묵탕 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	짜장라이스 ⑤⑥⑩ 유부맑은국 ⑤⑥ 김말이튀김 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑱ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
	오후간식	미니핫도그+케첩 ①②⑥⑩	안매운김치전 ⑤⑥⑨	사과/우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	귤/우유 ②	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯
	열량/단백질	642.9/27.6	639.4/22.3	662/20.8	603.6/22.6	628.3/24.9	612.7/25.9
5주	날짜	30	알레르기 유발물질				
	오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧					
	점 심	수수밥 순두부백탕 ①⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. ※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡등)은 원형 그대로 제공하지 않습니다. 제공 시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다.				
	오후간식	바나나					
	열량/단백질	609.9/28.1					

* 원산지 표시사항 *

식재료	원산지	식재료	원산지
쌀(밥,죽)	국내산	닭고기	국내산
배추김치	국내산	고등어	국내산
고춧가루	국내산	오리고기	국내산
쇠고기	국내산(한우)	돈까스	국내산
햄(가공품)	국내산	콩(두부)	미국,캐나다
돼지고기	국내산		호주,중국

식재료	원산지	식재료	원산지
오징어	국내산	동태	국내산
가자미	국내산	치킨너겟	국내산
황태	러시아산	게살	국내산
북어	러시아산	바지락	국내산
새우	중국산	잔멸치	국내산
어묵	수입산	굴	국내산

*어린이집 모든 급.간식 식자재는 철저한 품질관리, HACCP 인증업체 및 우수 산지확보가 된 CJ푸드에서 제공받아 사용합니다.
*식자재 공급사정에 의해 변경될 수 있음을 알려드립니다.
*( )안의 식단은 알레르기유발 식품의 대체 식단임을 알려드립니다.

고창 보듬나눔이 어린이집