참솔어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 1~2세) 오전간식죽형

여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★
★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	감자죽⑤⑥	애호박죽①	게살죽①⑤⑥⑧	계란찹쌀죽	소고기당근죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장돈육김치찜⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 김자반 자른고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 새우미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 자른버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	고구마빵①⑤/보리차	배/치즈②	양송이크림스파게티②⑤⑥⑮	단호박찜/우유②
열량/단백질	420.2/14.4	402.6/16.2	408.6/15.8	433.5/9.6	417.7/18.4
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	순두부된장죽⑤⑥	들깨닭죽	달걀청경채죽①⑤⑥	안매운김치콩나물죽⑤⑨	전복죽⑱
점심	잡곡밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 자른시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	데리야끼두부덮밥⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 김자반 자른새송이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 두부계란국⑨ 자른소불고기⑤⑥⑯ 자른가지나물 잘게썬깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	쌀카스테라①②/현미차	잘게썬샤인머스캣/요거트②	미니핫도그①②⑥⑩	찐감자/우유②
열량/단백질	416.5/14.6	410/16.6	414.5/19.3	405.3/13.1	413.1/16.4
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	새송이버섯죽	멸치죽	소고기죽⑤⑥	새우당근죽	낙지죽⑤⑥
점심	잡곡밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 자른도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 자른닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 파프리카잡채⑤⑥ 멸치조림 잘게썬배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 김자반 군만두 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	단감/우유②	밤식빵①②⑤⑥/보리차	귤/치즈②	단호박크림스파게티②⑤	케이크/쥬스②
열량/단백질	421.9/10.8	420/16.9	426.4/10.2	412/14.2	420.6/13.4
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	두부야채죽	표고버섯무죽	소고기죽⑤⑥	감자타락죽②	닭가슴살양파죽⑮
점심	백미밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 김자반 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	배/우유②	찐빵⑤⑥/현미차	사과/요거트②	에그마요샌드위치①⑤	단호박찜/우유②
열량/단백질	411.3/18.5	432.6/18.6	408.4/14.5	416.7/21.2	413.5/19.3
날짜	30일(월)	목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다.			
오전간식	단호박죽	▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀			
점심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨	< 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	귤/우유②	알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.			
열량/단백질	408.5/14	아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		유기농국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	국내산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	산	쭈꾸미	국내산
	젖소	산	낙지	국내산
돼지고기		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	페루산
오리고기		산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		국내산	수산물 가공품	
소시지류		국내산	어묵류(맛살포함)	국내산
베이컨류		국내산	완자류	국내산
양념육류		국내산 및 중국산	기타(메뉴명)	중국산
분쇄가공육류		국내산		