공공형 어린이집

여수 죽림2차 부영 사랑으로 어린이집

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. ★
★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

한살림	육류,과일류,차류(현미차,보리차,메밀차등),양념류(쌈장,된장,유채유,간장,올리고당,설탕,소금,굴소스,새우젓,케찹,흑임자,돌깨가루,고추장,우리밀,전분가루,쌀가루등),유제품(우유,요구르트등),소스류(짜장가루,카레가루,돈가스소스,스파게티소스등),면류(소면,칼국수면등),해물류(새우,오징어,조갯살우렁이등),두부류(두부,연두부등)백김치,누룽지,참치,미역,훈제오리,어묵,맛살,유부,동그랑땡,북어,김가루,베이컨,메추리알,도토리묵,잔멸치,햄,우리밀 빵류(롤케이크,식빵, 모닝빵 등)
원예농협(친환경식자재)	육류,곡류(쌀,잡곡등),야채류,과일류,달걀,장류,두부류
로컬푸드&마트 등	육류,야채류,과일류,생선(고등어,삼치,,북어등)

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	감자죽⑤⑥	애호박죽①	게맛살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	소고기당근죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 자른배추나물 잘게썬배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 자른고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 자른버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	고구마빵①⑤/보리차	배/치즈②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	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)	12(목)	13일(금)
오전간식	배추된장죽⑤⑥	들깨부추죽	달걀청경채죽①⑤⑥	안매운김치콩나물죽 ⑤⑨	전복죽⑱
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 자른새송이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 자른소불고기⑤⑥⑯ 자른도라지나물 잘게썬배추김치⑨
오후간식	토마토/우유②	쌀카스테라①②/현미차	잘게썬샤인머스캣 /요구르트②	핫도그①②⑥⑩	고구마/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)	19(목)	20일(금)
오전간식	새송이버섯죽	연근죽	채소죽⑤⑥	흰살생선당근죽	낙지죽⑤⑥
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 자른도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 자른닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 김자반 잘게썬배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	단감/우유②	밤식빵①②⑤⑥/보리차	귤/치즈②	단호박죽②⑤	찐고구마/우유②
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)	26(목)	27일(금)
오전간식	참깨죽	표고버섯무죽	녹두죽	감자타락죽②	닭가슴살양파죽⑮
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 해산물조림⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	배/우유②	찐빵⑤⑥/현미차	사과/요구르트②	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)				
오전간식	단호박죽				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑯ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	귤/우유②				
열량/단백질	408.5/14				

• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 숭늉이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

< 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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.
아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시					
쌀			콩		
밥		국내산	두부		국내산
죽		국내산	도토리묵		국내산
누룽지		국내산	콩국수		산
배추김치			수산물		
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어		노르웨이산
고춧가루		국내산	삼치		국내산
육류			참조기		산
소고기	한우	국내산	명태(동태)		러시아산
	육우	국내산	쭈꾸미		산
	젖소	국내산	낙지		국내산
돼지고기		국내산	오징어		원양산
닭고기		국내산	참치(다랑어)		원양산
오리고기		국내산	꽃게		산
식육 가공품			전복		국내산
소시지류		무항생제 돼지고기91.54% 국내산 찹쌀가루 1.5% 국내산 프락토올리고당	수산물 가공품		
햄류		산	어묵류(맛살포함)		백조기연육94% 국내산 양파15% 국내산 유정란29.9% 국내산
베이컨류		무항생제 돼지고기98.39% 국내산 소금 국내산 유기농 설탕 0.44%	해물완자류		오징어 45.27%국내산 달고기연육20.58% 국내산
양념육류		국내산	분쇄가공육류(동그랑땡)		돼지고기 61.06% 국내산 대파 국내산 양파 국내산