도움터 어린이집

2026년 11월 식단표
- [떡제거식] 유아 (만 1-2세)죽식 -

포항시ㅣ어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 30.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	SE@센터	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	달걀죽①	채소죽⑤⑥	들깨죽⑤⑥	찹쌀녹두죽	참치죽
점심	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘배/우유②	☘찐단호박/두유⑤	오트밀바나나⑤⑥/ 요구르트②	두부강정⑤⑥⑫	☘키위
열량/단백질	415/21	416/15	397/12	416/13	413/15
날짜	더특별한	10	11	12	13
오전간식	옥수수죽	김가루찰현미죽	닭죽⑮	전복죽⑱	찹쌀검은콩죽⑤
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 새우살볶음⑤⑥⑨ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양팟국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	야사이산도이치(삼색샌드위치)①②⑤⑥	☘찐고구마/두유⑤	채소주먹밥⑤/ 보리차	☘자른방울토마토⑫/ 우유②⑥	☘단감
열량/단백질	419/17	414/17	443/14	397/15	390/15
날짜	16	17	18	19	소소하게
오전간식	단호박죽	북어영양죽	김치죽⑤⑥⑨	치즈죽②	타락죽②
점심	차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑯ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 단호박배추된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘자른씨없는포도/ 우유②	☘바나나/두유⑤	자른약과①②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥	☘배
열량/단백질	428/17	414/14	413/12	402/16	447/12
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	잔멸치죽	잣죽⑲	흰살생선죽	쇠고기죽⑯	참깨죽
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돼지고기간장두루치기 ⑤⑥⑩ 코우슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘자른사과/우유②	☘찐감자/두유⑤	과일범벅②	오곡씨리얼⑤⑥/ 우유②	☘귤
열량/단백질	427/14	419/17	422/16	424/16	368/16
날짜	30				
오전간식	연두부죽⑤			[11월] 제철재료 ◆ 과 일 : 배, 사과, 귤, 유자, 석류 등 ◆ 채 소 : 무, 배추, 늙은호박 등 ◆ 해산물 : 고등어, 꽁치, 대하, 삼치 등	
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	☘단감/우유②				
열량/단백질	423/16		지구사랑		

SE@센터	소소하게	당당하게	더특별한
잔반 ZERO	저염 메뉴	저당 메뉴	세계 음식

※자세한 내용은 식단안내문 참고
※모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요

알레르기 유발식품

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.

원산지 표시

쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	동태	고등어	갈치	전복
한우.육우.정소	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산

쌀	김치		콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)					
밥.죽.누룽지	배추,봄동,단배추	고춧가루	두부류	콩가루	치킨너겟	떡갈비	동그랑땡	돈까스	해물완자	(탕수육)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미제공	국내산	국내산	미제공	미제공	미제공

[본 식단은 시설 요청에 의해 감수된 식단입니다]

도움터 어린이집

2026년 11월 식단표
- [떡제거식] 유아 (만 3-5세)죽식 -

포항시 | 어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 30.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	SEC센터	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	달걀죽①	채소죽⑤⑥	들깨죽⑤⑥	찹쌀녹두죽	참치죽
점심	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘배/우유②	☘찐단호박/두유⑤	오트밀바나나⑤⑥/ 요거트②	두부강정⑤⑥⑫	☘키위
열량/단백질	603/31	607/21	611/19	641/20	635/23
방과후간식	치즈케익/우유	찐단호박/두유	오트밀바나나/요거트	핫도그/두유	모닝빵/우유
날짜	더특별한	10	11	12	13
오전간식	옥수수죽	김가루찰현미죽	닭죽⑮	전복죽⑱	찹쌀검은콩죽⑤
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 새우살볶음⑤⑥⑨ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	야사이산도이치(삼색샌드위치)①②⑤⑥	☘찐고구마/두유⑤	채소주먹밥⑤/ 보리차	☘자른방울토마토⑫/ 우유②⑥	☘단감
열량/단백질	645/26	603/25	682/21	576/22	599/22
방과후간식	삼색샌드위치	찐고구마/두유	야채주먹밥/보리차	삶은달걀/우유	롤케익/두유
날짜	16	17	18	19	소소하게
오전간식	단호박죽	북어영양죽	김치죽⑤⑥⑨	치즈죽②	타락죽②
점심	차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑯ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 단호박배추된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘자른씨없는포도/ 우유②	☘바나나/두유⑤	자른약과①②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥	☘배
열량/단백질	624/27	604/20	636/18	618/25	687/18
방과후간식	핫도그/우유	바나나/두유	약과/우유	영양주먹밥	딸기잼샌드위치/우유
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	잔멸치죽	잣죽⑲	흰살생선죽	쇠고기죽⑯	참깨죽
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돼지고기간장두루치기 ⑤⑥⑩ 코우슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘자른사과/우유②	☘찐감자/두유⑤	과일범벅②	오곡씨리얼⑤⑥/ 우유②	☘귤
열량/단백질	621/20	611/25	648/25	617/23	566/24
방과후간식	단팥빵/우유	찐감자/두유	삶은달걀/둥글레차	씨리얼/우유	모닝빵/두유
날짜	30				
오전간식	연두부죽⑤				
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	☘단감/우유②				
열량/단백질	616/23				
방과후간식	찐고구마/우유				





지구사랑

[11월] 제철재료
◆ 과 일 : 배, 사과, 귤, 유자, 석류 등
◆ 채 소 : 무, 배추, 늙은호박 등
◆ 해산물 : 고등어, 꽁치, 대하, 삼치 등

SEC센터	소소하게	당당하게	더특별한
잡반 ZERO	저염 메뉴	저당 메뉴	세계 음식

※자세한 내용은 식단안내문 참고
※모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요

알레르기 유발식품

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.

원산지 표시

쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	동태	고등어	갈치	전복
한우.육우.젖소	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산

쌀		김치		콩	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)					
밥.죽.누룽지	배추,봄동,단배추	고춧가루	두부류	콩가루	치킨너겟	떡갈비	동그랑땡	돈까스	해물완자	(탕수육)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미제공	국내산	국내산	미제공	미제공	미제공

[본 식단은 시설 요청에 의해 감수된 식단입니다]