# 예쁜 어린이집

# 2026년 11월 식단표(만1-2세)

포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
• 발행일 : 2026. 10. 15.
• 담당자 : 영양팀 이춘희

| 요일 | 월 | 화 | SEC센터 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 달걀죽① | 채소죽⑤⑥ | 돌깨죽⑤⑥ | 찹쌀녹두죽 | 수제두유⑤ | 브로콜리스프② |
| 점심 | 백미밥<br>순두부계란국⑤<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>시금치나물⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 잡곡밥<br>배추두부된장국⑤⑥<br>오리야채볶고기⑤⑥<br>상추사과무침⑤⑥<br>김치⑨<br>(과일)방울토마토 | 잔치국수⑥<br>백미밥(추가)<br>물만두<br>김치⑨<br>(과일)귤 | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육야채볶음⑤⑥⑩<br>새콤달콤무생채<br>김치⑨<br>(과일)사과 | 백미밥<br>맑은콩나물국⑤<br>육전①⑤⑯<br>얼갈이나물⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 잘게썬오징어덮밥⑤⑥⑰<br>실파미소장국⑤⑥<br>치킨너겟소스<br>①②⑤⑥⑮<br>깍두기⑨<br>파인애플 |
| 중식 후간식 | 떠먹는 요거트② | 유기농우유② | 유기농우유② | 유기농우유② | 떠먹는 요거트② | |
| 오후간식 | 배/우유② | 찐감자/수제두유⑤ | 치즈카스테라/무가당요구르트 | 두부강정⑤⑥⑫ | 멜론/우유② | |
| 열량/단백질 | 415/21 | 416/15 | 420/13 | 416/13 | 364/17 | 320/12 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 옥수수죽 | 김가루찰현미죽 | 닭죽⑮ | 전복죽⑱ | 수제두유⑤ | 당근죽 |
| 점심 | 백미밥<br>버섯들깨국⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 백미밥<br>소고기맑은국⑯<br>해물부추전①⑤⑥⑰⑱<br>브로콜리두부무침<br>김치⑨<br>(과일)귤 | 연두부된장덮밥⑤⑥⑩<br>숭늉<br>삼색잡채⑤⑥<br>김치⑨<br>과일(자른사과) | 백미밥<br>맑은김칫국⑨<br>소야채불고기⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 차조밥<br>감자양팟국⑥<br>수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>양배추파프리카볶음⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 김밥볶음밥⑤⑥⑩⑬<br>근대국⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트② |
| 중식 후간식 | 떠먹는 요거트② | 유기농우유② | 유기농우유② | 떠먹는 요거트② | 떠먹는 요거트② | |
| 오후간식 | 핫케이크/우유② | 찐고구마/수제두유⑤ | 구운계란/유기농보리차 | 자른방울토마토⑫/우유② | 단감/우유② | |
| 열량/단백질 | 419/17 | 430/15 | 399/16 | 397/15 | 390/15 | 317/11 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 소소하게 | 21 |
| 오전간식 | 단호박죽 | 북어영양죽 | 김치죽⑤⑥⑨ | 치즈죽② | 수제두유⑤ | 고구마죽 |
| 점심 | 차조밥<br>해물순두부찌개⑤⑨⑩<br>순살닭조림⑤⑥⑮<br>새콤달콤오이생채⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 백미밥<br>돌깨미역국⑤⑥<br>제육야채볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 비빔밥⑤⑥<br>숭늉<br>달걀후라이①⑤<br>등그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯<br>김치⑨<br>(과일)귤 | 수수밥<br>안매운육개장⑯<br>삼치구이⑤⑥<br>숙주나물<br>김치⑨<br>(과일)멜론 | 백미밥<br>단호박배추된장국⑤⑥<br>치킨너겟<br>푸실리샐러드⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 크림리조또②⑤⑩<br>가쓰오맑은국⑤⑥<br>새우살볶음①⑤⑥<br>배추김치⑨<br>자른토마토⑫ |
| 중식 후간식 | 떠먹는 요거트② | 유기농우유② | 유기농우유② | 유기농우유② | 떠먹는 요거트② | |
| 오후간식 | 자른씨없는포도/우유② | 바나나/수제두유⑤ | 모닝빵①②⑤/유기농쥬스 | 영양주먹밥⑨/유기농보리차 | 배/우유② | |
| 열량/단백질 | 428/17 | 414/14 | 413/12 | 402/16 | 440/13 | 286/12 |
| 날짜 | 당당하게 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 잔멸치죽 | 잣죽⑲ | 흰살생선죽 | 쇠고기죽⑯ | 수제두유⑤ | 미역된장죽⑤⑥ |
| 점심 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>야채소불고기⑤⑥⑯<br>김파프리카전①⑤⑬<br>김치⑨<br>치즈② | 잡곡밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>동태조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>김치⑨<br>(과일)배 | 백미밥<br>숭늉<br>돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫<br>코우슬로①⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 흑미밥<br>황태맑은국<br>두부양념구이⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>김치⑨<br>(과일)방울토마토 | 보리밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>모듬버섯나물⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | 칼국수⑤⑥<br>백미밥(추가)<br>해물완자전⑤⑨<br>깍두기⑨<br>키위 |
| 중식 후간식 | 떠먹는 요거트② | 유기농우유② | 유기농우유② | 떠먹는 요거트② | 떠먹는 요거트② | |
| 오후간식 | 자른사과/우유② | 찐감자/수제두유⑤ | 과일범벅② | 현미씨리얼⑤⑥/우유② | 귤/우유② | |
| 열량/단백질 | 415/16 | 419/17 | 434/13 | 424/16 | 368/16 | 344/11 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 연두부죽⑤ | | | | | |
| 점심 | 기장밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돈육야채불고기⑤⑥⑩<br>브로콜리참깨무침①⑤⑥<br>김치⑨<br>치즈② | | | | | |
| 중식 후간식 | 떠먹는 요거트② | | | | | |
| 오후간식 | 단감/우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 423/16 | | | | | |



치구사랑

[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 | 덕분에맛있게 |
|---|---|---|---|
| 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<br>*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음. | | | | | | | | | | |
| 원산지 표시 | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 | | | | |
| | 국내산 1등급 한우A+ | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 동태<br>러시아산 | 고등어<br>노르웨이산 | 새우<br>베트남산 | 삼치<br>국내산 | 전복<br>국내산 |
| | 쌀 | 김치 | | 콩 | | 식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재) | | | | |
| | 밥,죽,누룽지 | 배추,봄동,단배추 | 고춧가루 | 두부류 | 콩가루 | 치킨너겟 | 떡갈비 | 등그랑땡 | 돈까스 | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |