2026년 11월 식단표
(1-2세 일반 식단)

시설명 | 근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시Ⅱ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 10. 13. * 작성자 : 영양사

일 자	2(월)	3(화)_두부데이	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	귤/호상요구르트②	당근죽	사과	참치채소죽	흑임자죽	두유⑤
점심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 온두부찜+돈육김치볶음 ⑤⑨⑩ 깻잎무침 깍두기⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 팽이버섯달걀탕① 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩가루부추국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	버섯영양밥+양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쇠고기볶음우동⑤⑥⑯⑱	찐밤/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	삼색주먹밥⑤	과일요거트볼②	
kcal/단백질	441 / 21	410 / 16	390 / 8	435 / 18	404 / 15	277 / 11
일 자	9(월)	10(화)	11(수)생일식단	12(목)_버섯데이	13(금)	14(토)
오전간식	단감/호상요구르트②	연두부죽⑤	바나나 / 참깨죽	아욱죽⑤⑥	얼갈이배추죽	검은콩두유⑤
점심	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 시금치달걀말이①⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스+소스 ①⑤⑧⑩⑫⑯ 사과양배추샐러드⑤⑧ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯우유 들깨조림② 배추김치⑨	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑮⑱ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 건홍합다시마맑은국⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치김가루죽	찐고구마/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	온도토리묵국⑤⑥⑨	블루베리핫케이크 ①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질	435 / 19	426 / 12	541 / 14	421 / 14	435 / 15	284 / 14
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과/호상요구르트②	녹두죽⑤	귤	동태살죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 감자양팟국 (수제)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 배추김치⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥(추가) 쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 김칫국⑤⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑧ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥+ 양념장⑤⑥⑯ 미니칼국수⑤⑥ 연근전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	충무김밥⑤⑥	단호박찜/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나오믈렛①②⑤	치즈스틱②⑤	
kcal/단백질	427 / 18	399 / 18	391 / 13	412 / 17	394 / 20	319 / 11
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배/호상요구르트②	치즈죽②	키위	찹쌀닭죽⑮	늙은호박죽	검은콩두유⑤
점심	백미밥 애호박새우젓국⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 부추달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 사골당면국⑯ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 채소완자조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑨ 꼬치어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤/우유②	찐빵①②⑤⑥/우유②	해물파전⑤⑥⑨⑰	시리얼+우유②⑤⑥	
kcal/단백질	432 / 18	416 / 18	394 / 16	403 / 17	426 / 14	315 / 13
일 자	30(월)					
오전간식	오렌지/호상요구르트②					
점심	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 포항초나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	양송이스프+크루통 ①②⑤⑥					
kcal/단백질	440 / 19					



[1-2세 일반 식단 안내]

- 1일 900kcal, 단백질 20g 기준
- 모든 조림류는 저염·저당 조리를 권장합니다.
- 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다.
- 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다.
- 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다.

※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루) 배추 : 국산 고춧가루 : 국산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	쇠고기 국내산	두부(콩) 국내산
국산	국산	국산	국산						

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두 ⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)

참치(다랑어) (가다랑어: 원양산)	돈까스 (돼지고기등심: 국산)	완자 (돼지고기 :국산)	

수산물

오징어 아르헨티나산	고등어 국산	동태 러시아산

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

포항시Ⅰ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(3-5세 일반 식단)

시설명 | 근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시Ⅱ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 10. 13. * 작성자 : 영양사

일 자	2(월)	3(화)_두부데이	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	귤/호상요구르트②	당근죽	사과	참치채소죽	흑임자죽	두유⑤
점심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 온두부찜+돈육김치볶음 ⑤⑨⑩ 깻잎무침 깍두기⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 팽이버섯달걀탕① 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	차조밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩가루부추국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	버섯영양밥+양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쇠고기볶음우동⑤⑥⑯⑱	찐밤/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	삼색주먹밥⑤	과일요거트볼②	
kcal/단백질	630 / 29	621 / 24	599 / 13	660 / 28	621 / 23	393 / 15
일 자	9(월)	10(화)	11(수)생일식단	12(목)_버섯데이	13(금)	14(토)
오전간식	단감/호상요구르트②	연두부죽⑤	바나나 / 참깨죽	아욱죽⑤⑥	얼갈이배추죽	검은콩두유⑤
점심	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 시금치달걀말이①⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯우유 들깨조림② 배추김치⑨	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑮⑱ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 건홍합다시마맑은국⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치김가루죽	찐고구마/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	온도토리묵국⑤⑥⑨	블루베리핫케이크 ①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질	613 / 26	656 / 18	832 / 22	639 / 21	669 / 23	390 / 19
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과/호상요구르트②	녹두죽⑤	귤	동태살죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	두유⑤
점심	차조밥 감자양팟국 (수제)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 배추김치⑨	수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥(추가) 쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 김칫국⑤⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑧ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥+ 양념장⑤⑥⑯ 미니칼국수⑤⑥ 연근전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	충무김밥⑤⑥	단호박꿀찜/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나오믈렛①②⑤	치즈스틱②⑤	
kcal/단백질	600 / 26	611 / 27	391 / 13	626 / 26	654 / 35	462 / 15
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배/호상요구르트②	치즈죽②	키위	찹쌀닭죽⑮	늙은호박죽	검은콩두유⑤
점심	기장밥 애호박새우젓국⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 부추달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 사골당면국⑯ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 채소완자조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑨ 꼬치어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤/우유②	찐빵①②⑤⑥/우유②	해물파전⑤⑥⑨⑰	시리얼+우유②⑤⑥	
kcal/단백질	608 / 25	641 / 27	607 / 24	613 / 26	656 / 21	438 / 18
일 자	30(월)					
오전간식	오렌지/호상요구르트②					
점심	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 포항초나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	양송이스프+크루통 ①②⑤⑥					
kcal/단백질	629 / 27					



[3-5세 일반 식단 안내]

- 1일 1400kcal, 단백질 25g 기준
- 모든 조림류는 저염·저당 조리를 권장합니다.
- 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다.
- 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다.
- 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다.

※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루) 배추 : 국산 고춧가루 : 국산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	쇠고기 국내산	두부(콩) 국내산
국산	국산	국산	국산						

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두 ⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)

참치(다랑어) (가다랑어: 원양산)	돈까스 (돼지고기등심: 국산)	완자 (돼지고기 :국산)	

수산물

오징어 아르헨티나산	고등어 국산	동태 러시아산

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

포항시Ⅰ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(1-2세 저녁 식단)

시설명 | 근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시ㅣ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 10. 13. * 작성자 : 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	수수밥 버섯들깨국⑤⑥ 고구마쇠고기조림 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대국⑮ 닭봉구이⑤⑮ 당근무볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 두부국⑤ 깻잎돼지불고기⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 버섯달걀찜① 감자우유조림②⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
kcal/단백질	248 / 10	243 / 11	263 / 15	254 / 11	256 / 13
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	기장밥 황탯국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 연근들깨무침 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부국⑤⑥ 돈육사과소스조림⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우살국⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주유부무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 아욱나물 깍두기⑨
kcal/단백질	257 / 12	251 / 10	248 / 11	252 / 16	250 / 11
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	흑미밥 채소계살탕①⑤⑥⑧⑨ 닭다리살볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯무침 깍두기⑨	쇠고기달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양배추국⑤⑥ 굴소스해물우동볶음 ⑤⑥⑨⑰⑱ 두부구이⑤ 깍두기⑨	수수밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 허니간장닭살구이 ⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태살국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 맛살피망무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
kcal/단백질	246 / 12	248 / 10	256 / 10	260 / 11	255 / 12
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	베이컨토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 바지락맑은국⑱ 감자범벅⑤ 양배추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소샤브국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 순두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 바싹소불고기 ⑤⑥⑯ 감자양파조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 목살스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨
kcal/단백질	260 / 11	243 / 11	259 / 14	258 / 10	253 / 9
일 자	30(월)	[1-2세 저녁 식단 안내]			
저 녁	잡곡밥 숙주국 훈제오리구이 유채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	※ 저녁 식단은 어린이 급식소에서의 식재료 소량 구매에 대한 어려움을 덜고자 (전날) 점심 식단에 사용된 식재료를 사용하되, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정 · 변경하였습니다. ※ 토요일 시간연장식은 현장요구도 조사에 따라 제공하지 않습니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			
kcal/단백질	250 / 11				

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
국산	국산	국산	국산	배 추 : 국산 고춧가루 : 국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)

참치(다랑어) (가다랑어: 원양산)	게맛살 (명태연육: 미국산)	베이컨 (돼지고기삼겹살: 외국산)	훈제오리 (오리고기:국내산)	수산물	
				오징어 아르헨티나산	동태 러시아산

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두
⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)
⑲잣
* 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

포항시ㅣ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(3-5세 저녁 식단)

시설명 | 근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시ㅣ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 10. 13. * 작성자 : 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	수수밥 버섯들깨국⑤⑥ 고구마쇠고기조림 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 당근무볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 두부국⑤ 깻잎돼지불고기⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 버섯달걀찜① 감자우유조림②⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
kcal/단백질	381 / 16	374 / 17	397 / 24	390 / 17	394 / 19
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	기장밥 황탯국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 연근들깨무침 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부국⑤⑥ 돈육사과소스조림⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우살국⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주유부무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 아욱나물 깍두기⑨
kcal/단백질	395 / 19	387 / 16	381 / 17	388 / 25	385 / 16
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	흑미밥 채소계살탕①⑤⑥⑧⑨ 닭다리살볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯무침 깍두기⑨	쇠고기달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양배추국⑤⑥ 굴소스해물우동볶음 ⑤⑥⑨⑰⑱ 두부구이⑤ 깍두기⑨	수수밥 육개장⑤⑥⑯ 허니간장닭살구이 ⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태살국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 맛살피망무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
kcal/단백질	383 / 18	382 / 15	394 / 15	400 / 17	392 / 18
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	베이컨토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 바지락맑은국⑱ 감자범벅⑤ 양배추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소샤브국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 순두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 바싹소불고기 ⑤⑥⑯ 감자양파조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 목살스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨
kcal/단백질	385 / 15	374 / 16	399 / 21	397 / 16	389 / 14
일 자	30(월)	[3-5세 저녁 식단 안내]			
저 녁	잡곡밥 숙주국 훈제오리구이 유채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	※ 저녁 식단은 어린이 급식소에서의 식재료 소량 구매에 대한 어려움을 덜고자 (전날) 점심 식단에 사용된 식재료를 사용하되, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정 · 변경하였습니다. ※ 토요일 시간연장식은 현장요구도 조사에 따라 제공하지 않습니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			
kcal/단백질	385 / 17				

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
국산	국산	국산	국산	배 추 : 국산 고춧가루 : 국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)

참치(다랑어) (가다랑어: 원양산)	게맛살 (명태연육: 미국산)	베이컨 (돼지고기삼겹살: 외국산)	훈제오리 (오리고기:국내산)	수산물	
				오징어 아르헨티나산	동태 러시아산

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두
⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)
⑲잣
* 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

포항시ㅣ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management