모자이크 어린이집

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

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

요일	월	화	SE센터	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	❋배/우유②	채소죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	찹쌀녹두죽	❋키위	두유⑤
점심	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	돈까스/소스⑥ 백미밥(추가) 야채샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 육전①⑤⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥 ⑤⑥⑰ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟/소스 ①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	❋찐단호박/두유⑤	오트밀바나나전①⑤	두부강정⑤⑥⑫	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	610/31	607/21	648/20	641/20	620/25	492/20
날짜	더특별한	10	11	12	13	14
오전간식	❋자른방울토마토⑫/우유②	김가루찰현미죽	떠먹는요구르트②	전복죽⑱	❋단감	두유⑤
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양짯국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨	김밥볶음밥⑤⑥⑩⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식	야사이산도이치(삼색샌드위치)①②⑤⑥	❋찐고구마/두유⑤	또띠아피자②⑥⑫	미니우동⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	601/28	628/21	605/21	647/23	616/23	420/17
날짜	16	17	18	19	소소하게	21
오전간식	❋자른씨없는포도/우유②	북어영양죽	떠먹는요구르트②	치즈죽②	❋배	검은콩두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑨⑩ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑯ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또②⑤⑩ 가쓰오맑은국⑤⑥ 새우살볶음①⑤⑥ 배추김치⑨ 자른토마토⑫
오후간식	꼬마핫도그①②⑥⑩	❋바나나/두유⑤	자른약과①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	649/31	604/20	650/19	618/25	669/21	434/21
날짜	당당하게	24	25	26	27	28
오전간식	❋자른사과/우유②	잣죽⑲	떠먹는요구르트②	쇠고기죽⑯	❋귤	두유⑤
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑯ 어묵볶음①⑤⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 코우슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(추가) 해물완자전⑤⑨ 깍두기⑨ 키위
오후간식	유부초밥⑤	❋찐감자/두유⑤	과일범벅②	오곡씨리얼⑤⑥/우유②	크로와상①②⑥/우유②	
열량/단백질	619/22	611/25	664/19	617/23	609/25	506/17
날짜	30	생일식단				
오전간식	❋단감/우유②	케이크①②⑥/유산균음료②				
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	물만두⑤⑥⑩	❋자른씨없는포도/우유②				
열량/단백질	609/26	762/21				



지구사랑

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

SE센터	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	가자미	삼치	고등어	오징어	주꾸미	전복
한우	산				국내산	국내산	국내산	산	산	산

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	산	산	국내산	국내산	국내산	산	산

모자이크 어린이집

2026년 11월 식단표
- [떡제거식] 유아 (만 1-2세) -

포항시 | 어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 15.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	SE센터	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	☘배/우유②	채소죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	찹쌀녹두죽	☘키위	두유⑤
점심	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	돈까스/소스⑥ 백미밥(추가) 야채샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 육전①⑤⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥 ⑤⑥⑰ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟/소스 ①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	☘찐단호박/두유⑤	오트밀바나나전①⑤	두부강정⑤⑥⑫	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	419/21	416/15	455/14	416/13	426/17	342/14
날짜	더특별한	10	11	12	13	14
오전간식	☘자른방울토마토⑫/우유②	김가루찰현미죽	떠먹는요구르트②	전복죽⑱	☘단감	두유⑤
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨	김밥볶음밥⑤⑥⑩⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식	야사이산도이치(삼색샌드위치)①②⑤⑥	☘찐고구마/두유⑤	또띠아피자②⑥⑫	미니우동⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	413/19	430/15	426/15	421/15	423/16	311/13
날짜	16	17	18	19	소소하게	21
오전간식	☘자른씨없는포도/우유②	북어영양죽	떠먹는요구르트②	치즈죽②	☘배	검은콩두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑨⑩ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑯ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또②⑤⑩ 가쓰오맑은국⑤⑥ 새우살볶음①⑤⑥ 배추김치⑨ 자른토마토⑫
오후간식	꼬마핫도그①②⑥⑩	☘바나나/두유⑤	자른약과①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	443/21	414/14	456/14	402/16	458/15	312/15
날짜	당당하게	24	25	26	27	28
오전간식	☘자른사과/우유②	잣죽⑲	떠먹는요구르트②	쇠고기죽⑯	☘귤	두유⑤
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑯ 어묵볶음①⑤⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 코우슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(추가) 해물완자전⑤⑨ 깍두기⑨ 키위
오후간식	유부초밥⑤	☘찐감자/두유⑤	과일범벅②	오곡씨리얼⑤⑥/우유②	크로와상①②⑥/우유②	
열량/단백질	425/16	419/17	465/14	424/16	419/17	351/12
날짜	30	생일식단				
오전간식	☘단감/우유②	케이크①②⑥/유산균음료②				
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	물만두⑤⑥⑩	☘자른씨없는포도/우유②	지구사랑			
열량/단백질	418/18	533/15				

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

SE센터	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	가자미	삼치	고등어	오징어	주꾸미	전복
한우	산				국내산	국내산	국내산	산	산	산

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	산	산	국내산	국내산	국내산	산	산

모자이크 어린이집

2026년 11월 식단표
- 유아석식 (만 3-5세) -

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
저녁	백미밥 달걀국① 수제너비아니구이 ⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 간장코다리강정⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	360/14	342/18	347/20	327/13	346/14	325/16
날짜	9	10	11	12	13	14
저녁	백미밥 짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 두부조림⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑩⑫ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 연두부맑은국⑤ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮ 방울토마토양상추샐러 드⑫ 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 늙은호박쇠고기볶음 ⑤⑥⑯ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨뭇국⑤ 훈제오리채소구이 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	402/16	373/16	330/13	408/15	381/16	325/14
날짜	16	17	18	19	20	21
저녁	백미밥 굴국⑱ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 자른오징어볶음/소면 ⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회/흑임자 소스①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥⑤ 온메밀묵국③⑤⑥⑨ 난자완스①⑤⑥⑩⑱ 오이배무침 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 닭가슴살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 실치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기호두조림 ⑤⑥⑭⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	337/18	375/17	472/20	519/15	309/22	378/16
날짜	23	24	25	26	27	28
저녁	수수밥 볼어묵국⑤⑥⑧ 간장제육두루치기 ⑤⑥⑩ 자른고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 토란국⑤⑥ 돈목살조림⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	361/18	333/15	404/21	339/12	403/21	388/18
날짜	30	SEC센터				
저녁	보리밥 순살동태국 닭가슴살숙주볶음 ⑤⑥⑮ 무른우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	 잔반ZERO	 지구사랑			
열량/단백질	276/17					

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



※자세한 내용은 식단안내문 참고
※목막힘에 주의하며 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	국내 산	국내 산	____산	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복
	한우	____산				국내 산	국내 산	____산	국내 산	____산	____산
	쌀	김치		콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)					
	밥.죽.누룽지	배추,봄동,단배추	고춧가루	두부류	콩가루	너비아니	치킨까스	난자완스	( )	( )	( )
	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	____산	국내 산	____산	____산	____산	____산	____산