산내들어린이집

2026년 11월 식단표
- [떡제거식] 영아 (만 1-2세) -

포항시ㅣ어린이사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 15.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	SE센터	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	고구마브로콜리죽	시금치달걀죽①	연두부야채죽⑤	한우가지당근죽⑯	참치죽
점심	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 씻은배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 무채김치⑨	잔치국수⑥ 백미밥(추가) 고로케①②⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 육전①⑤⑯ 맛김구이 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	☘찐단호박/두유⑤	고구마맛탕⑤/우유②	미니우동⑤⑥	☘바나나/우유②
열량/단백질	419/21	416/15	455/14	416/13	426/17
날짜	더욱맛한 9	10	11	12	13
오전간식	김가루찰현미죽	닭죽⑮	치즈죽②	단호박죽	소고기죽⑯
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 백김치⑨ 자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물무국⑤ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 감자햄볶음⑤⑥⑩ 무채김치⑨
오후간식	야사이산도이치(삼색샌드 위치)①②⑤⑥/우유②	☘찐고구마/두유⑤	☘귤/플레인요거트②	토마토스파게티②⑩⑫	밤식빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	413/19	430/15	426/15	421/15	423/16
날짜	16	17	18	19	소소하게 20
오전간식	연두부애호박죽⑤	북어영양죽	김치어묵죽	고구마죽	치즈죽②
점심	차조밥 두부찌개⑤⑩ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 지리멸치볶음 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑯ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 무채김치⑨	백미밥 배추두부된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ /우유②	☘바나나/두유⑤	자른약과①②⑤⑥/우유②	영양주먹밥⑤/옥수수차	크림빵①②⑥/ 우유②
열량/단백질	443/21	414/14	456/14	402/16	458/15
날짜	당당하게 23	24	25	26	27
오전간식	잔멸치김가루죽	참치양송이죽	흑임자당근죽	쇠고기채소죽⑯	미역된장죽
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기볶음⑤⑥⑯ 김파프리카전①⑤⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 달걀말이① 콩나물무침⑤ 맛김구이	백미밥 숭늉 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부초밥⑤/보리차	☘찐감자/두유⑤	☘블루베리/요플레②	잔치국수	카스테라빵①②⑥ /우유②
열량/단백질	425/16	419/17	465/14	424/16	419/17
날짜	30	12/1			
오전간식	달걀시금치죽①	찹쌀닭죽⑮		[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 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		SE센터 잔반 ZERO / 소소하게 저염 메뉴 / 당당하게 저당 메뉴 / 더욱맛한 세계 음식	
오후간식	물만두⑤⑥⑩	크림스파게티②⑤⑥⑯		※자세한 내용은 식단안내문 참고 ※모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요	
열량/단백질	418/18	533/15	지구사랑		

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 한우.	국내산	국내산	국내산	새우 베트남산	동태 국내 산	고등어 국내 산	갈치 산	오징어 국내 산	주꾸미 산	전복 국내 산

쌀	김치		콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)			
밥.죽.누룽지	배추,봄동,단배추	고춧가루	두부류	콩나물	돈까스	떡갈비	동그랑땡	(탕수육)
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	닭돈육국내 산 소고기호주 산	닭고기국내 산 연육베트남 산	산

산내들어린이집

2026년 11월 식단표
- 이유식 (만 1세미만) -

포항시ㅣ어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026 9. 15.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일		월	화	수	목	금
날짜		2	3	4	5	6
후기 9-11개월	오전간식	고구마브로콜리죽	시금치달걀죽①	연두부야채죽⑤	한우가지당근죽⑯	참치죽
	점심	순두부시금치진밥	오리배추진밥	대구당근진밥	소고기시콩나물진밥⑯	소고기버섯진밥⑯
	간식	모닝빵⑥/유기농우유②	☘찐단호박/보리차	찐고구마/유기농우유②	아기국수①⑤⑥	☘바나나슬라이스/보리차
열량/단백질	후기	119/7	116/5	155/6	116/7	126/7
날짜		9	10	11	12	13
후기 9-11개월	오전간식	김가루찰현미죽	닭죽⑮	치즈죽②	단호박죽	소고기죽⑯
	점심	닭고기청경채진밥	두부청경채진밥	계란시금치진밥①	소고기애호박진밥	감자콩나물진밥
	간식	우유식빵/유기농우유②	☘찐고구마/보리차	아기플레인요거트②	으깬감자/보리차	밤식빵①②⑤⑥/유기농우유②
열량/단백질	후기	155/6	116/5	145/6	119/7	116/5
날짜		16	17	18	19	20
후기 9-11개월	오전간식	연두부애호박죽⑤	북어영양죽	김치어묵죽	고구마죽	치즈죽②
	점심	소고기애호박진밥⑯	대구살가지진밥	닭고기당근진밥⑮	소고기시금치진밥⑯	닭고기양배추진밥⑮
	간식	간장아기국수	☘바나나/보리차	으깬감자/보리차	아기주먹밥⑤/옥수수차	식빵①②⑥/유기농우유②
열량/단백질	후기	134/5	116/5	145/6	157/4	132/4
날짜		23	24	25	26	27
후기 9-11개월	오전간식	잔멸치김가루죽	참치양송이죽	흑임자당근죽	쇠고기채소죽⑯	미역된장죽
	점심	소고기감자진밥⑯	닭고기야채진밥⑮	대구살채소진밥	두부청경채진밥	닭고기채소진밥
	간식	아기치즈②	☘찐감자/옥수수차	☘블루베리/아기요플레②	아기국수	모닝빵①②⑥/유기농우유②
열량/단백질	후기	194/10	126/5	165/5	147/5	157/6
날짜		30				
후기 9-11개월	오전간식	달걀시금치죽①			[11월] 제철재료	
	점심	대구살브로콜리진밥			◆ 과 일 : 배,사과,귤,유자,석류 등	
	간식	☘찐고구마/보리차			◆ 채 소 : 무,배추,늙은호박 등	
열량/단백질	후기	194/10	지구사랑	탄소중립	◆ 해산물 : 고등어,꽁치,대하 삼치 등	

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			국내산	국내산	국내산	동태	고등어	갈치	오징어	전복
한우						국내산	국내산	산	국내산	국내산
쌀		김치		콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)				
밥.죽.누룽지	배추,단배추	고춧가루	두부류	콩가루		참치캔	돈까스	미트볼	해물완자	섭산적
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	돈육국산	닭,돈육산	닭국내산 연육베트남산	닭,돈육국내산 소고기호주산