두호동애플 어린이집

2026년 11월 식단표
- 유아 (만 0-2세) -

포항시 | 어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 15.
◆ 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	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잔치국수⑥ 백미밥(추가) 고로케①②⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	햄계란볶음밥①⑩ 콩나물국⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/사과	삶은 달걀①/사과	두부강정⑤⑥⑫/사과	스파게티①⑥/사과	프렌치토스트①②⑥/사과
열량/단백질	415/21	416/15	420/13	416/13	364/17
날짜	더특별한	10	11	12	13
오전간식	옥수수죽	김가루찰현미죽	닭죽⑮	전복죽⑱	찹쌀검은콩죽⑤
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양짱국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/사과	찐감자/사과	짜장떡볶이①⑤⑥/사과	잔치국수⑤⑥/사과	핫도그①⑤⑥⑩/사과
열량/단백질	419/17	430/15	399/16	397/15	390/15
날짜	16	17	18	19	소소하게
오전간식	오트밀죽②	북어영양죽	김치죽⑤⑥⑨	치즈죽②	타락죽②
점심	차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 단호박배추된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	샤인머스캣/사과	찐고구마/사과	모닝빵,딸기잼①②⑤⑥/사과	영양주먹밥⑤⑥/사과	군만두⑤⑥⑩/사과
열량/단백질	428/17	414/14	413/12	402/16	440/13
날짜	당당하게	24	25	26	27
오전간식	잔멸치죽	잣죽⑲	흰살생선죽	쇠고기죽⑯	참깨죽
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 육전①⑤⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	키위/사과	찐감자/사과	과일범벅②/사과	꽈배기①②⑥/사과	딸기잼 샌드위치①②⑤⑥ /사과
열량/단백질	415/16	419/17	434/13	424/16	368/16
날짜	30				
오전간식	연두부죽⑤				
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	단감/사과				
열량/단백질	423/16				



지구사랑

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

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	오징어	주꾸미	전복
한우	국내산				러시아산	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	참치캔	돈까스	베이컨	함박	( )	( )
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

두호동애플 어린이집

2026년 11월 식단표
- 유아 (만 3-5세) -

포항시 | 어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 15.
◆ 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	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잔치국수⑥ 백미밥(추가) 고로케①②⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	햄계란볶음밥①⑩ 콩나물국⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/사과/우유②	삶은 달걀①/사과/우유②	두부강정⑤⑥⑫/사과/우유②	스파게티①⑥/사과/우유②	프렌치토스트①②⑥/사과/우유②
열량/단백질	610/31	607/21	648/20	641/20	620/25
날짜	더특별한 9	10	11	12	13
오전간식	옥수수죽	김가루찰현미죽	닭죽⑮	전복죽⑱	찹쌀검은콩죽⑤
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양짱국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/사과/우유②	찐감자/사과/우유②	짜장떡볶이①⑤⑥/사과/우유②	잔치국수⑤⑥/사과/우유②	핫도그①⑤⑥⑩/사과/우유②
열량/단백질	601/28	628/21	605/21	647/23	616/23
날짜	16	17	18	19	소소하게 20
오전간식	오트밀죽②	북어영양죽	김치죽⑤⑥⑨	치즈죽②	타락죽②
점심	차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 단호박배추된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	샤인머스켓/사과/우유②	찐고구마/사과/우유②	모닝빵,딸기잼①②⑤⑥/사과/우유②	영양주먹밥⑤⑥/사과/우유②	군만두⑤⑥⑩/사과/우유②
열량/단백질	649/31	604/20	650/19	618/25	669/21
날짜	당당하게 23	24	25	26	27
오전간식	잔멸치죽	잣죽⑲	흰살생선죽	쇠고기죽⑯	참깨죽
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 육전①⑤⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	키위/사과/우유②	찐감자/사과/우유②	과일범벅②/사과/우유②	꽈배기①②⑥/사과/우유②	딸기잼 샌드위치①②⑤⑥ /사과/우유②
열량/단백질	619/22	611/25	664/19	617/23	609/25
날짜	30				
오전간식	연두부죽⑤				
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	단감/사과/우유②				
열량/단백질	609/26				



지구사랑

[11월] 제철재료
◆ 과 일 : 배, 사과/우유②, 귤, 유자, 석류 등
◆ 채 소 : 무, 배추, 늙은호박 등
◆ 해산물 : 고등어, 꽁치, 대하, 삼치 등

SEC센터	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	오징어	주꾸미	전복
한우	국내산				러시아산	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	참치캔	돈까스	베이컨	함박	( )	( )
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산