2026년 11월 식단표
(1-2세 죽 감수 식단)

시설명	시립청림어린이집

* 발행처 : 포항시ㅣㅣ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 10. 20. * 작성자 : 영양사

일 자	2(월)	3(화)_두부데이	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	황태죽	당근죽	청경채죽⑤⑥	참치채소죽	흑임자죽
점 심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 온두부찜+돈육김치볶음 ⑤⑨⑩ 깻잎무침 깍두기⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 팽이버섯달걀탕① 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩가루부추국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	귤/호상요구르트②	찐감자/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	멸치주먹밥⑤	사과/우유②
kcal/단백질	425 / 21	410 / 16	421 / 10	459 / 21	424 / 16
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)_버섯데이	13(금)
오전간식	잔멸치김가루죽	연두부죽⑤	전복죽⑱	아욱죽⑤⑥	얼갈이배추죽
점 심	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 시금치달걀말이①⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑨ 유부장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 쇠고기조림 ⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯우유 들깨조림② 배추김치⑨	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/호상요구르트②	찐고구마/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	온도토리묵국⑤⑥⑨	바나나/우유②
kcal/단백질	435 / 19	426 / 12	438 / 18	421 / 14	403 / 15
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	채소달걀죽①	녹두죽⑤	닭고기미역죽⑮	동태살죽⑤⑥ 요리활동 토마토맛김치⑫	양송이죽⑤⑥
점 심	백미밥 감자양팟국 (수제)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 배추김치⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥(추가) 쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 김칫국⑤⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/호상요구르트②	단호박찜/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나오믈렛①②⑤	귤/우유②
kcal/단백질	431 / 19	399 / 18	437 / 15	361 / 15	396 / 18
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	브로콜리죽	치즈죽②	쇠고기죽⑯	찹쌀닭죽⑮	늙은호박죽
점 심	백미밥 애호박새우젓국⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 부추달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 사골당면국⑯ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 채소완자조림 ⑤⑥⑩⑯⑱ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	배/호상요구르트②	고구마맛탕⑤/우유②	찐빵①②⑤⑥/우유②	해물파전⑤⑥⑨⑰	키위/우유②
kcal/단백질	406 / 15	416 / 18	428 / 18	403 / 17	406 / 13
일 자	30(월)	[1-2세 죽 감수 식단 안내]			
오전간식	김가루찹쌀죽				
점 심	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 닭가슴구이⑤⑥⑮ 포항초나물⑤⑥ 깍두기⑨	- 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.			
오후간식	오렌지/호상요구르트②				
kcal/단백질	400 / 18				

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

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

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)				수산물		
참치(다랑어) (원양산)	돈까스 (돼지:국내산)	완자 (오징어:칠레산)		오징어 원양산	전복 국내산	고등어 국내산
				동태 국내산		

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

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

* 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

2026년 11월 식단표
(3-5세 죽 감수 식단)

시설명	시립청림어린이집

★ 발행처 : 포항시ㅣㅣ울릉군어린이급식관리지원센터
★ 발행일 : 2026. 10. 20. ★ 작성자 : 영양사

일 자	2(월)	3(화)_두부데이	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	황태죽	당근죽	청경채죽⑤⑥	참치채소죽	흑임자죽
점 심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 온두부찜+돈육김치볶음 ⑤⑨⑩ 깻잎무침 깍두기⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 팽이버섯달걀탕① 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	차조밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩가루부추국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	귤/호상요구르트②	찐감자/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	멸치주먹밥⑤	사과/우유②
kcal/단백질	606 / 30	621 / 24	648 / 15	698 / 32	653 / 24
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)_버섯데이	13(금)
오전간식	잔멸치김가루죽	연두부죽⑤	전복죽⑱	아욱죽⑤⑥	얼갈이배추죽
점 심	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 시금치달걀말이①⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑨ 유부장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 상추유자청무침 깍두기⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤ 쇠고기조림 ⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯우유 들깨조림② 배추김치⑨	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/호상요구르트②	찐고구마/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	온도토리묵국⑤⑥⑨	바나나/우유②
kcal/단백질	613 / 26	656 / 18	674 / 28	639 / 21	619 / 23
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	채소달걀죽①	녹두죽⑤	닭고기미역죽⑮	동태살죽⑤⑥ 요리활동 토마토맛김치⑫	양송이죽⑤⑥
점 심	차조밥 감자양팟국 (수제)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 배추김치⑨	수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥(추가) 쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 김칫국⑤⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨
오후간식	사과/호상요구르트②	단호박꿀찜/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나오믈렛①②⑤	귤/우유②
kcal/단백질	605 / 26	611 / 27	673 / 23	547 / 23	622 / 28
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	브로콜리죽	치즈죽②	쇠고기죽⑯	찹쌀닭죽⑮	늙은호박죽
점 심	기장밥 애호박새우젓국⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 부추달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 사골당면국⑯ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 채소완자조림 ⑤⑥⑩⑯⑱ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	배/호상요구르트②	고구마맛탕⑤/우유②	찐빵①②⑤⑥/우유②	해물파전⑤⑥⑨⑰	키위/우유②
kcal/단백질	603 / 22	641 / 27	658 / 27	613 / 26	625 / 20
일 자	30(월)	[3-5세 죽 감수 식단 안내]			
오전간식	김가루찹쌀죽				
점 심	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 닭가슴구이⑤⑥⑮ 포항초나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	오렌지/호상요구르트②				
kcal/단백질	603 / 27				

- 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) 배 추 :국내산 고춧가루 :국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	쇠고기 국내산	두부(콩) 국내산
국내산	국내산	국내산	국내산						

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)

참치(다랑어) (원양산)	돈까스 (돼지:국내산)	완자 (오징어:칠레산)		오징어 원양산	전복 국내산	고등어 국내산
				동태 국내산		

수산물

알레르기 유발식품 표시

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

* 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