2026년 11월 식단표
(1-2세 죽 식단)

시설	가람아이어린이집

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

일 자	2(월)	3(화)_두부데이	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	황태죽	당근죽	청경채죽⑤⑥	참치채소죽	흑임자죽	새우살죽⑤⑥⑨
점 심	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 온두부찜+돈육김치볶음 ⑤⑨⑩ 깻잎무침 깍두기⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 팽이버섯달걀탕① 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩가루부추국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	버섯영양밥+양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤/호상요구르트②	찐빵/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	삼색주먹밥⑤	사과/우유②	
kcal/단백질	425 / 21	410 / 16	421 / 10	435 / 18	424 / 16	300 / 11
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)_버섯데이	13(금)	14(토)
오전간식	잔멸치김가루죽	연두부죽⑤	전복죽⑱	아욱죽⑤⑥	얼갈이배추죽	누룽지죽
점 심	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 시금치달걀말이①⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑨ 유부장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 상추유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯우유 들깨조림② 배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 건홍합다시마맑은국⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/호상요구르트②	찐고구마/우유②	몽블랑①②⑤⑥/우유②	온도토리묵국⑤⑥⑨	바나나/우유②	
kcal/단백질	435 / 19	426 / 12	438 / 18	421 / 14	403 / 15	262 / 12
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	채소달걀죽①	녹두죽⑤	닭고기미역죽⑮	동태살죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	고구마죽
점 심	잡곡밥 감자양팟국 (수제)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥(추가) 쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 김칫국⑤⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥+ 양념장⑤⑥⑯ 미니칼국수⑤⑥ 연근전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/호상요구르트②	단호박찜/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나오믈렛①②⑤	귤/우유②	
kcal/단백질	431 / 19	399 / 18	437 / 15	412 / 17	396 / 18	324 / 9
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽	치즈죽②	쇠고기죽⑯	찹쌀닭죽⑮	늙은호박죽	호두죽⑭
점 심	잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 부추달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 사골당면국⑯ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 채소완자조림 ⑤⑥⑩⑯⑱ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑨ 꼬치어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	배/호상요구르트②	고구마맛탕⑤/우유②	찐빵①②⑤⑥/우유②	해물파전⑤⑥⑨⑰	키위/우유②	
kcal/단백질	406 / 15	416 / 18	428 / 18	403 / 17	406 / 13	287 / 11
일 자	30(월)					
오전간식	김가루찹쌀죽					
점 심	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 포항초나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	오렌지/호상요구르트②					
kcal/단백질	400 / 18					

[1-2세 죽 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 둥그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다.
- 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다.
- 모든 간식은 음료와 함께 제공합니다

※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.

❥건강상의 이유 ,알레르기체질 등으로 어린이집에서 제공하는 급간식을 섭취하기 어려운 상황 일때는 반드시 원으로 전화를 주시기 바랍니다.

❥특정 식품에 알레르기가 있는 영.유아는 주의 하도록 합니다.

❥위의 식단은 재료수급에 따라동일 식품군의 다른식품으로 대체하여 사용할수있습니다.

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)

참치(다랑어)	돈까스	완자	
(다랑어:원양산)	(돼지고기:국내산)	(돼지고기:국내산)	

수산물

오징어	전복	고등어
국내산	국내산	국내산
동태 러시아산		

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

2026년 11월 식단표
(3-5세 죽 식단)

시설 | 가람아이어린이집

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

일 자	2(월)	3(화)_두부데이	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	황태죽	당근죽	청경채죽⑤⑥	참치채소죽	흑임자죽	새우살죽⑤⑥⑨
점 심	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 온두부찜+돈육김치볶음 ⑤⑨⑩ 깻잎무침 깍두기⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 펭이버섯달걀탕① 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩가루부추국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	버섯영양밥+양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤/호상요구르트②	찐빵/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	삼색주먹밥⑤	사과/우유②	
kcal/단백질	606 / 30	621 / 24	648 / 15	660 / 28	653 / 24	462 / 17
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)_버섯데이	13(금)	14(토)
오전간식	잔멸치김가루죽	연두부죽⑤	전복죽⑱	아욱죽⑤⑥	얼갈이배추죽	누룽지죽
점 심	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 시금치달걀말이①⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑨ 유부장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 상추유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯우유 들깨조림② 배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 건흥합다시마맑은국⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/호상요구르트②	찐고구마/우유②	몽블랑①②⑤⑥/우유②	온도토리묵국⑤⑥⑨	바나나/우유②	
kcal/단백질	613 / 26	656 / 18	674 / 28	639 / 21	619 / 23	402 / 18
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	채소달걀죽①	녹두죽⑤	닭고기미역죽⑮	동태살죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	고구마죽
점 심	잡곡밥 감자양팟국 (수제)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥(추가) 쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 김칫국⑤⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥+ 양념장⑤⑥⑯ 미니칼국수⑤⑥ 연근전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/호상요구르트②	단호박꿀찜/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나오믈렛①②⑤	귤/우유②	
kcal/단백질	605 / 26	611 / 27	673 / 23	626 / 26	622 / 28	499 / 13
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽	치즈죽②	쇠고기죽⑯	찹쌀닭죽⑮	늙은호박죽	호두죽⑭
점 심	잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 부추달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 사골당면국⑯ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 채소완자조림 ⑤⑥⑩⑯⑱ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑨ 꼬치어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	배/호상요구르트②	고구마맛탕⑤/우유②	찐빵①②⑤⑥/우유②	해물파전⑤⑥⑨⑰	키위/우유②	
kcal/단백질	603 / 22	641 / 27	658 / 27	613 / 26	625 / 20	441 / 16
일 자	30(월)	[3-5세 죽 식단 안내]				
오전간식	김가루찹쌀죽					
점 심	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 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.
- 모든 간식은 음료와 함께 제공합니다
- ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.
- ➧건강상의 이유 ,알레르기체질 등으로 어린이집에서 제공하는 급간식을 섭취하기 어려운 상황 일때는 반드시 원으로 전화를 주시기 바랍니다.
- ➧특정 식품에 알레르기가 있는 영.유아는 주의 하도록 합니다.
- ➧위의 식단은 재료수급에 따라동일 식품군의 다른식품으로 대체하여 사용할수있습니다.

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)

참치(다랑어) (다랑어:원양산)	돈까스 (돼지고기:국내산)	완자 (돼지고기:국내산)	

수산물

오징어	전복	고등어
국내산	국내산	국내산
동태 러시아산		

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