시립장성푸르지오 어린이집

2026년 11월 식단표
- [떡제거식] 유아 (만 1-2세)죽식 -

포항시 | 어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 30.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	SE센터	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	달걀죽①	채소죽⑤⑥	들깨죽⑤⑥	찹쌀녹두죽	참치죽	브로콜리스프②
점심	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥 ⑤⑥⑰ 실파미소장국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 육전①⑤⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥 ⑤⑥⑰ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟/소스 ①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	*배/플레인요거트②	*찐단호박/우유②	오트밀바나나전①⑤	두부강정⑤⑥⑫	*키위/우유②	
열량/단백질	415/21	416/15	391/13	416/13	364/17	320/12
날짜	더특별한	10	11	12	13	14
오전간식	옥수수죽	김가루찰현미죽	닭죽⑮	브로콜리죽	찹쌀검은콩죽⑤	당근죽
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨	김밥볶음밥⑤⑥⑩⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식	야사이산도이치(삼색샌드위치)①②⑤⑥ 플레인요거트②	*찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/ 보리차	*자른방울토마토⑫/ 우유②⑥	*단감/우유②	
열량/단백질	419/17	440/14	422/16	385/14	390/15	317/11
날짜	16	17	18	19	소소하게	21
오전간식	단호박죽	북어영양죽	김치죽⑤⑥⑨	치즈죽②	타락죽②	고구마죽
점심	차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑯ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 단호박배추된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또②⑤⑩ 가쓰오맑은국⑤⑥ 새우살볶음①⑤⑥ 배추김치⑨ 자른토마토⑫
오후간식	*자른씨없는포도/ 플레인요거트②	*바나나/우유②	자른약과①②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥	*배/우유②	
열량/단백질	428/17	414/14	413/12	402/16	440/13	286/12
날짜	당당하게	24	25	26	27	28
오전간식	잔멸치죽	들깨죽	흰살생선죽	쇠고기죽⑯	참깨죽	미역된장죽⑤⑥
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 김파프리카전①⑤⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 코우슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(추가) 해물완자전⑤⑨ 깍두기⑨ 키위
오후간식	*자른사과/ 플레인요거트②	*찐감자/우유②	과일범벅②	오곡씨리얼⑤⑥/ 우유②	*귤/우유②	
열량/단백질	415/16	413/18	434/13	424/16	368/16	344/11
날짜	30	생일식단				
오전간식	연두부죽⑤	호두죽⑭				
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	*단감/ 플레인요거트②	케이크①②⑥/ 유산균음료②				
열량/단백질	423/16	482/13				



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	____산	____산	____산	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복
한우.육우.젖소	____산				____산	____산	____산	____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)
____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산

[본 식단은 시설 요청에 의해 감수된 식단입니다]