2026년 11월 식단표(0-2세)

포항시 어린이 급식지원센터 식단표
담당자: 영양팀 이춘희

* 모든 메뉴는 잘게 잘라 제공됩니다.

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5목)	6(금)
오전간식	달걀죽①	채소죽⑤⑥	들깨죽⑤⑥	찹쌀녹두죽	참치죽
중 식	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕 게살크림고로케①②⑤⑥ 무른연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 육전①⑤⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘배/요거트②	☘찐단호박/두유⑤	카스테라①②⑥/우유②	두부강정⑤⑥⑫/둥글레차	☘골드키위/우유②
열량/단백질	415/21	416/15	489/18	416/13	364/17
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	옥수수죽	김가루찰현미죽	닭죽⑮	전복죽⑱	찹쌀검은콩죽⑤
중 식	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ ☘자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘귤/요거트②	☘찐고구마/두유⑤	딸기잼샌드위치/우유	얇은연근튀김⑤⑥/보리차	☘홍시/우유②
열량/단백질	438/17	430/15	399/16	360/13	390/15
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	단호박죽	북어영양죽	김치죽⑤⑥⑨	치즈죽②	타락죽②
중 식	차조밥 두부된장찌개⑤ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨ ☘귤	수수밥 안매운육개장⑯ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 애호박배추된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘자른씨없는포도/ 요거트②	☘바나나/두유⑤	약밥①②⑤⑥/보리차	영양주먹밥⑤⑥/둥글레차	☘배/우유②
열량/단백질	428/17	438/13	427/12	402/16	440/13
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	잔멸치죽	잣죽⑲	흰살생선죽	쇠고기죽⑯	참깨죽
중 식	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 코우슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘자른사과/요거트②	☘찐감자/두유⑤	과일범벅②	우유미숫가루②	☘귤/우유②
열량/단백질	410/17	419/17	434/13	385/15	368/16
일자(요일)	30(월)				
오전간식	연두부죽⑤				
중 식	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	☘단감/요거트②				
열량/단백질	423/16				

[알레르기 주의식품]

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

[11월] 제철재료

- 과 일 :배, 사과, 귤, 유자, 석류 등
- 채 소 :무, 배추, 늙은호박 등
- 해산물 : 고등어, 꽁치, 대하, 삼치 등

원산지표시	농산물			축산물				수산물						
	쌀 및 가공품 (밥·죽·누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루	대두 및 가공품 (두부, 콩가루)	소고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품 (돈까스, 동그랑땡, 베이컨)	닭고기 및 가공품 (치킨너겟)	오리고기 및 가공품	고등어류 및 가공품	다랑어류 가공품, (참치캔)	참조기 및 가공품	오징어 및 가공품	낙지, 쭈꾸미,어묵	명태 및 가공품 (해물까스, 새우튀김)	꽃게 및 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/ 페루산	태국산/ 베트남산	러시아산/ 베트남산	수입산

(직 장) 포 항 시 북 구 청 어 린 이 집

2026년 11월 식단표(3세)

포항시 어린이 급식지원센터 식단표
담당자: 영양팀 이춘희

* 모든 메뉴는 잘게 잘라 제공됩니다.

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5목)	6(금)
오전간식	달걀죽①	채소죽⑤⑥	들깨죽⑤⑥	찹쌀녹두죽	참치죽
중 식	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕 게살크림고로케①②⑤⑥ 무른연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 육전①⑤⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘배/요거트②	☘찐단호박/두유⑤	카스테라①②⑥/우유②	두부강정⑤⑥⑫/둥글레차	☘골드키위/우유②
열량/단백질	603/31	607/21	696/25	641/20	559/26
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	옥수수죽	김가루찰현미죽	닭죽⑮	전복죽⑱	찹쌀검은콩죽⑤
중 식	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ ☘자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘귤/요거트②	☘찐고구마/두유⑤	딸기잼샌드위치/우유	얇은연근튀김⑤⑥/보리차	☘홍시/우유②
열량/단백질	623/25	628/21	613/24	554/19	599/22
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	단호박죽	북어영양죽	김치죽⑤⑥⑨	치즈죽②	타락죽②
중 식	차조밥 두부된장찌개⑤ 순살닭조림⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 숭늉 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨ ☘귤	수수밥 안매운육개장⑯ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 애호박배추된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑯ 푸실리샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘자른씨없는포도/ 요거트②	☘바나나/두유⑤	약밥①②⑤⑥/보리차	영양주먹밥⑤⑥/둥글레차	☘배/우유②
열량/단백질	624/27	674/19	622/19	618/25	677/20
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	잔멸치죽	잣죽⑲	흰살생선죽	쇠고기죽⑯	참깨죽
중 식	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 코우슬로①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태맑은국 두부양념구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 청국장찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	☘자른사과/요거트②	☘찐감자/두유⑤	과일범벅②	우유미숫가루②	☘귤/우유②
열량/단백질	596/25	611/25	667/21	593/24	566/24
일자(요일)	30(월)				
오전간식	연두부죽⑤				
중 식	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	☘단감/요거트②				
열량/단백질	616/23				

[알레르기 주의식품]

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

[11월] 제철재료

- 과 일 :배, 사과, 귤, 유자, 석류 등
- 채 소 :무, 배추, 늙은호박 등
- 해산물 : 고등어, 꽁치, 대하, 삼치 등

원산지표시	농산물			축산물				수산물						
	쌀 및 가공품 (밥·죽·누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루	대두 및 가공품 (두부, 콩가루)	소고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품 (돈까스, 동그랑땡, 베이컨)	닭고기 및 가공품 (치킨너겟)	오리고기 및 가공품	고등어류 및 가공품	다랑어류 가공품, (참치캔)	참조기 및 가공품	오징어 및 가공품	낙지, 쭈꾸미,어묵	명태 및 가공품 (해물까스, 새우튀김)	꽃게 및 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/ 페루산	태국산/ 베트남산	러시아산/ 베트남산	수입산

(직 장) 포 항 시 북 구 청 어 린 이 집

2026년 11월 석식 식단표(0-2세)

포항시 어린이 급식지원센터 식단표
담당자: 영양팀 이춘희

* 모든 메뉴는 잘게 잘라 제공됩니다.

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5목)	6(금)
석 식	백미밥 달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 간장코다리강정⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	234/9	222/12	225/13	212/9	225/9
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
석 식	백미밥 짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 두부조림⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮ 토마토양상추샐러드⑫ 깍두기⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 애호박쇠고기볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	261/10	243/10	215/9	265/10	248/11
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
석 식	차조밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 자른오징어볶음 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회/흑임자소스 ①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온메밀묵국③⑤⑥⑨ 스크램블에그① 오이무침 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭가슴살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 실치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	219/12	244/11	307/13	338/10	201/14
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
석 식	백미밥 볼어묵국⑤⑥⑧ 간장제육두루치기⑤⑥⑩ 자른고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵무침 배추김치⑨	흑미밥 토란국⑤⑥ 돈목살조림⑤⑥⑩ 계란말이① 깍두기⑨	보리밥 쇠고기탕국⑤⑯ 해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	235/12	216/10	263/14	221/8	262/14
일자(요일)	30(월)	[알레르기 주의식품] 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		[11월] 제철재료 ◆ 과 일 :배, 사과, 귤, 유자, 석류 등 ◆ 채 소 :무, 배추, 늙은호박 등 ◆ 해산물 : 고등어, 꽁치, 대하, 삼치 등	
석 식	기장밥 순살동태국 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑮ 무른우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	179/11				

원산지표시	농산물			축산물				수산물						
	쌀 및 가공품 (밥·죽·누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	대두 및 가공품 (두부, 콩가루)	소고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품 (돈까스, 동그랑땡, 베이컨)	닭고기 및 가공품 (치킨너겟)	오리고기 및 가공품	고등어류 및 가공품	다랑어류 가공품, (참치캔)	참조기 및 가공품	오징어 및 가공품	낙지, 쭈꾸미,어묵	명태 및 가공품 (해물까스, 새우튀김)	꽃게 및 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/ 페루산	태국산/ 베트남산	러시아산/ 베트남산	수입산

(직장) 포항시북구청어린이집

2026년 11월 석식 식단표(3세)

포항시 어린이 급식지원센터 식단표
담당자: 영양팀 이춘희

* 모든 메뉴는 잘게 잘라 제공됩니다.

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5목)	6(금)
석 식	백미밥 달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 간장코다리강정⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	360/14	342/18	347/20	327/13	346/14
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
석 식	백미밥 짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 두부조림⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮ 토마토양상추샐러드⑫ 깍두기⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 애호박쇠고기볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	402/16	373/16	330/13	408/15	381/16
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
석 식	차조밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 자른오징어볶음 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회/흑임자소스 ①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온메밀묵국③⑤⑥⑨ 스크램블에그① 오이무침 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭가슴살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 실치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	337/18	375/17	472/20	519/15	309/22
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
석 식	백미밥 볼어묵국⑤⑥⑧ 간장제육두루치기⑤⑥⑩ 자른고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵무침 배추김치⑨	흑미밥 토란국⑤⑥ 돈목살조림⑤⑥⑩ 계란말이① 깍두기⑨	보리밥 쇠고기탕국⑤⑯ 해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	361/18	333/15	404/21	339/12	403/21
일자(요일)	30(월)	[알레르기 주의식품] 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		[11월] 제철재료 ◆ 과 일 :배, 사과, 귤, 유자, 석류 등 ◆ 채 소 :무, 배추, 늙은호박 등 ◆ 해산물 : 고등어, 꽁치, 대하, 삼치 등	
석 식	기장밥 순살동태국 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑮ 무른우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	276/17				

원산지표시	농산물			축산물				수산물						
	쌀 및 가공품 (밥·죽·누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	대두 및 가공품 (두부, 콩가루)	소고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품 (돈까스, 동그랑땡, 베이컨)	닭고기 및 가공품 (치킨너겟)	오리고기 및 가공품	고등어류 및 가공품	다랑어류 가공품, (참치캔)	참조기 및 가공품	오징어 및 가공품	낙지, 쭈꾸미,어묵	명태 및 가공품 (해물까스, 새우튀김)	꽃게 및 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산/ 페루산	태국산/ 베트남산	러시아산/ 베트남산	수입산

(직장) 포항시북구청어린이집