한동 어린이집

2026년 11월 식단표
- [떡제거식] 유아 (만 1-2세) -

포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 15.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	SE센터	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	☘배/우유②	채소죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	찹쌀녹두죽	☘키위	두유⑤
점심	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑥ 백미밥(추가) 고로케①②⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 육전①⑤⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥 ⑤⑥⑰ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟/소스 ①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	☘찐 단호박/두유⑤	오트밀바나나전①⑤	두부강정⑤⑥⑫	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	419/21	416/15	455/14	416/13	426/17	342/14
날짜	더특별한	10	11	12	13	14
오전간식	☘자른방울토마토⑫/우유②	김가루찰현미죽	떠먹는요구르트②	전복죽⑱	☘단감	두유⑤
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양팟국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨	김밥볶음밥⑤⑥⑩⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식	야사이산도이치(삼색샌드위치)①②⑤⑥	☘찐 고구마/두유⑤	또띠아피자②⑥⑫	미니우동⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	413/19	430/15	426/15	421/15	423/16	311/13
날짜	16	17	18	19	소소하게	21
오전간식	☘자른씨없는포도/우유②	북어영양죽	떠먹는요구르트②	치즈죽②	☘배	검은콩두유⑤
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	꼬마핫도그①②⑥⑩	☘바나나/두유⑤	자른약과①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	443/21	414/14	456/14	402/16	458/15	312/15
날짜	당당하게	24	25	26	27	28
오전간식	☘자른사과/우유②	잣죽⑲	떠먹는요구르트②	쇠고기죽⑯	☘귤	두유⑤
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	유부초밥⑤	☘찐감자/두유⑤	과일범벅②	오곡씨리얼⑤⑥/우유②	크로와상①②⑥/우유②	
열량/단백질	425/16	419/17	465/14	424/16	419/17	351/12
날짜	30	생일식단				
오전간식	☘단감/우유②	케이크①②⑥/유산균음료②				
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	 지구사랑			
오후간식	물만두⑤⑥⑩	☘자른씨없는포도/우유②				
열량/단백질	418/18	533/15				

[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	국내산	국내산	국내산	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복
	한우 육우.젖소	산				국내산	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	치킨너겟	떡갈비	동그랑땡	돈까스	해물완자	(탕수육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

한동 어린이집

2026년 11월 식단표
- 유아 (만 3-5세)표준식 -

포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
◆ 발행일 : 2026. 10. 15.
◆ 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	SE센터	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	❋배/우유②	채소죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	찹쌀녹두죽	❋키위	두유⑤
점심	백미밥 순두부국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑥ 백미밥(추가) 고로케①②⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 육전①⑤⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥 ⑤⑥⑰ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟/소스 ①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	❋찐단호박/두유⑤	자른꿀떡/옥수수차	두부강정⑤⑥⑫	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	610/31	607/21	668/17	641/20	620/25	492/20
날짜	더특별한 9	10	11	12	13	14
오전간식	❋자른방울토마토⑫/우유②	김가루찰현미죽	떠먹는요구르트②	전복죽⑱	❋단감	두유⑤
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 자른사과	백미밥 맑은김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양짝국⑥ 수제떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추파프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨	김밥볶음밥⑤⑥⑩⑬ 곤대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식	야사이산도이치(삼색샌드위치)①②⑤⑥	❋찐고구마/두유⑤	호박시루떡/보리차	미니우동⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	601/28	628/21	646/19	647/23	616/23	420/17
날짜	16	17	18	19	소소하게 20	21
오전간식	❋자른씨없는포도/우유②	북어영양죽	떠먹는요구르트②	치즈죽②	❋배	검은콩두유⑤
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	꼬마핫도그①②⑥⑩	❋바나나/두유⑤	자른약과①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	649/31	604/20	650/19	618/25	669/21	434/21
날짜	당당하게 23	24	25	26	27	28
오전간식	❋자른사과/우유②	잣죽⑲	떠먹는요구르트②	쇠고기죽⑯	❋귤	두유⑤
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	유부초밥⑤	❋찐감자/두유⑤	무지개떡/유자차	오곡씨리얼⑤⑥/우유②	크로와상①②⑥/우유②	
열량/단백질	619/22	611/25	675/18	617/23	609/25	506/17
날짜	30	생일식단				
오전간식	❋단감/우유②	케이크①②⑥/유산균음료②				
점심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	물만두⑤⑥⑩	❋자른씨없는포도/우유②				
열량/단백질	609/26	762/21	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(한우)육우.젖소	외국산	국내산	국내산	국내산	동태 국내산	고등어 국내산	갈치 국내산	오징어 국내산	주꾸미 국내산	전복 국내산

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)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산