〈2026학년도〉

만1~2세「11월 식단표」

효동어린이집

	시간	월	화	수	목	금
1주	날짜	2	3	4	5	6
	오전간식	미역죽⑤⑥	닭죽⑮	현미채소죽	두부무죽⑤	쇠고기양파죽⑯
	중식	백미밥 배추맑은국 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩⑱ 순살삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨바지락국⑱ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠어묵탕⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	카스테라①②⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	찐감자/보리차	크림파스타②⑥⑩	샤인머스캣/우유②
	열량/단백질	421/15	391/19	425/11	436/19	430/17
2주	날짜	9	10	11	12	13
	오전간식	옥수수치즈죽②	흰살생선죽	달걀당근죽①	누룽지채소죽	쇠고기죽⑤⑥⑯
	중식	백미밥 참치미역국⑤⑥⑬ 해물부추전+양념장①⑤⑥⑰⑱ 오이참깨무침 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 표고뭇국 동그랑땡+케찹⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑬ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	사과/떠먹는요구르트②	쇠고기주먹밥⑤⑯	찐고구마/둥굴레차	잔치국수⑤⑥	꽈배기①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질	453/17	448/18	437/13	453/19	463/19
3주	날짜	16	17	18	19	20
	오전간식	양배추참깨죽	닭고기채소죽⑮	두부부추죽⑤⑥	뿌리채소죽	쇠고기양파죽⑯
	중식	백미밥 버섯당면국⑤⑥ 순살고등어데리야끼조림⑤⑥⑦ 콩나물당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 사과무생채 배추김치⑨	쇠고기청경채마늘덮밥⑤⑥⑯ 아욱된장국⑤⑥ 명엽실채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국① 닭순살채소볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑬ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 오이맛살무침①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨
	오후간식	구운달걀①/요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	미니우동⑤⑥	바나나/떠먹는요구르트②
	열량/단백질	399/14	452/17	436/17	438/18	454/18
4주	날짜	23	24	25	26	27
	오전간식	쇠고기당근죽⑯	김가루채소죽	청경채죽	현미양파죽	황태채소죽
	중식	기장밥 배추맑은국 두부구이+양념장⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑩⑯ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 오이무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 감자양파국⑤⑥ 옥수수전+양념장①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추쌈+된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	단감/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥⑬/보리차	찐고구마/둥굴레차	간장비빔국수⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/감귤주스
	열량/단백질	449/20	432/16	451/12	438/14	434/22
5주	날짜	30	어린이기호식품 알림 e서비스	★알레르기를 유발하는 22가지 식품		
	오전간식	흰살생선죽				
	중식	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의 ①난류(가금류에한함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합등)⑲잣		
	오후간식	비빔만두⑤⑥⑩		파란색은 푸드브릿지메뉴 - '무'입니다. 빨간색은 신메뉴 '쇠고기청경채마늘덮밥'입니다. 초록색은 자연식입니다.		
	열량/단백질	452/16				

♣ 본 식단은 『김천시 어린이·사회복지급식 관리지원센터』 김희현 영양사가 작성하였습니다. (식단은 사정에 따라 달라질 수 있음)

♣ 알레르기가 있는 아동은 대체음식(동일군 식품)으로 제공합니다.

〈2026학년도〉

만3~5세「11월 식단표」

효동어린이집

	시간	월	화	수	목	금
1주	날짜	2	3	4	5	6
	오전간식	미역죽⑤⑥	닭죽⑮	현미채소죽	두부무죽⑤	쇠고기양파죽⑯
	중식	백미밥 배추맑은국 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩⑱ 순살삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨바지락국⑱ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠어묵탕⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	카스테라①②⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	찐감자/보리차	크림파스타②⑥⑩	샤인머스캣/우유②
	열량/단백질	648/23	602/30	654/17	670/29	662/26
2주	날짜	9	10	11	12	13
	오전간식	옥수수치즈죽②	흰살생선죽	달걀당근죽①	누룽지채소죽	쇠고기죽⑤⑥⑯
	중식	백미밥 참치미역국⑤⑥⑬ 해물부추전+양념장①③⑥⑰⑱ 오이참깨무침 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 표고뭇국 동그랑땡+케찹⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑬ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	사과/떠먹는요구르트②	쇠고기주먹밥⑤⑯	찐고구마/둥굴레차	잔치국수⑤⑥	꽈배기①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질	698/27	689/28	673/21	697/29	713/29
3주	날짜	16	17	18	19	20
	오전간식	양배추참깨죽	닭고기채소죽⑮	두부부추죽⑤⑥	뿌리채소죽	쇠고기양파죽⑯
	중식	백미밥 버섯당면국⑤⑥ 순살고등어데리야끼조림⑤⑥⑦ 콩나물당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 사과무생채 배추김치⑨	쇠고기청경채마늘덮밥⑤⑥⑯ 아욱된장국⑤⑥ 명엽실채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국① 닭순살채소볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑬ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 오이맛살무침①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨
	오후간식	구운달걀①/요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	미니우동⑤⑥	바나나/떠먹는요구르트②
	열량/단백질	614/21	696/27	671/27	675/28	699/28
4주	날짜	23	24	25	26	27
	오전간식	쇠고기당근죽⑯	김가루채소죽	청경채죽	현미양파죽	황태채소죽
	중식	기장밥 배추맑은국 두부구이+양념장⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑩⑯ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 오이무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 감자양파국⑤⑥ 옥수수전+양념장①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추쌈+된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	단감/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥⑬/보리차	찐고구마/둥굴레차	간장비빔국수⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/감귤주스
	열량/단백질	691/31	664/25	694/18	674/22	667/33
5주	날짜	30	어린이기호식품 알림 e서비스	★알레르기를 유발하는 22가지 식품 ▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의 ①난류(가금류에한함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합등)⑲잣 파란색은 푸드브릿지메뉴 - '무'입니다. 빨간색은 신메뉴 '쇠고기청경채마늘덮밥'입니다. 초록색은 자연식입니다.		
	오전간식	흰살생선죽				
	중식	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	비빔만두⑤⑥⑩				
	열량/단백질	696/26				

♣ 본 식단은 『김천시 어린이·사회복지급식 관리지원센터』 김희현 영양사가 작성하였습니다. (식단은 사정에 따라 달라질 수 있음)

♣ 알레르기가 있는 아동은 대체음식(동일군 식품)으로 제공합니다.

〈2026학년도〉

「11월 원산지 표시」



품명		원산지	품명			원산지
쌀	백미	국내산	식육 가공품	떡갈비	돼지고기	국내산
					닭고기	
육류	쇠고기	국내산(한우)		만두	돼지고기	국내산
	돼지고기	국내산		동그랑땡	돼지고기	국내산
					닭고기	
	오리고기	국내산		훈제오리	오리고기	국내산
	닭고기	국내산		함박스테이크	돼지고기	국내산
					닭고기	
수산물	삼치	국내산		햄 (비엔나, 스모크햄 등)	돼지고기	국내산
	고등어	국내산			닭고기	
	바지락	중국산	수산물 가공품	게살(맛살)	연육	외국산
콩류	두부류	대두/외국산		어묵	어묵	중국산/외국산
	유부	외국산		해물부추전	오징어	베트남산
	콩가루	대두/외국산		잔멸치	잔멸치	국내산
배추 김치	배추	국내산		황태	명태	러시아산
	고춧가루	국내산		명엽채	연육	베트남산
17일(화) 쇠불고기 30일(월) 쇠고기채소볶음		호주산		참치	가다랑어	원양산
				흰살생선	동태살	러시아산

※ 우리 어린이집은 매일 아침 풀무원을 통하여 식재료를 납품받고 있습니다.

▶**원산지란** 농산물이나 수산물이 생산, 채취, 포획된 국가·지역이나 해역을 말한다. 〔농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제2조〕

구 분	품 목
농축산물 9종	- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함) - 쌀(쌀 가공품 포함, 찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀, 밥, 죽, 누룽지) - 배추김치[배추(얼갈이배추, 봄동 배추포함), 고춧가루도 함께 표시] - 콩(두부류, 콩비지, 콩국수, 콩 가공식품에 사용되는 콩)
수산물 20종	- 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 쭈꾸미, 아귀, 가리비, 전복, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어, 다랑어(해당 수산물 가공품 포함)