# 2026년 11월 식단표

| 담당 | 원장 |
|---|---|
| 조윤숙 | 김경희 |

• **대상** :: 만1~2세 만 3~5세 • **작성자** : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터
• **식단 유형** : 일반형

은광 어린이집

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 루드브릿지 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 찐 고구마, 보리차 | 누룽지죽 | 귤 | 애호박당근죽 | 바나나 |
| 점심 | 쌀밥<br>감자국⑤⑥<br>돌기름두부구이⑤<br>베이컨양배추볶음<br>⑤⑥⑩⑱<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>맑은아욱국⑤⑥<br>소고기파프리카구이⑤⑥⑯<br>호두잔멸치조림⑤⑥⑭<br>배추김치(깍두기)⑨ | 훈제오리채소볶음밥⑤⑥<br>모둠어묵국⑤⑥<br>연근흑임자소스무침⑪⑤⑥<br>배추김치(깍두기)⑨ | 기장밥<br>시금치국⑤⑥<br>오삼불고기⑤⑥⑩⑰<br>숙주나물<br>배추김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>소고기탕국⑤⑥⑯<br>삼색달걀말이①⑤<br>구이김<br>배추김치(깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 롤케이크①②⑤⑥, 우유② | 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮,<br>우유② | 꿀호떡②④⑤⑥,<br>과채주스 | 채소전② | 과일요거트볼⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 543/16 791/22 | 492/18 758/28 | 394/11 589/17 | 371/15 599/24 | 334/11 519/17 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 자른 샤인머스캣 | 순두부미역죽⑤⑥ | 찐 단호박, 보리차 | 영양닭죽⑮ | 배 |
| 점심 | 쌀보리밥<br>근대된장국⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>무나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>들깨배추국⑤⑥<br>닭다리살간장조림⑤⑥⑮<br>호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>모둠버섯국<br>고로케&케첩⑤⑥⑫<br>배추김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯⑱<br>알배추나물<br>깍두기⑨ | 현미찹쌀밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기수육&쌈장⑤⑥⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치(깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 카스텔라①②⑤⑥, 우유② | 씨리얼, 우유② | 와플&생크림①②⑤⑥ | 군만두&초간장⑤⑥⑩ | 크림스파게티②⑤ |
| 열량/단백질 | 459/15 666/21 | 433/19 626/27 | 508/15 680/17 | 413/17 640/26 | 350/13 543/21 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 우리구미 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 토마토⑫ | 감자죽 | 사과 | 파프리카버섯죽 | 귤 |
| 점심 | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>건파래자반⑤⑥<br>배추김치(깍두기)⑨ | 차조밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>소고기잡채⑤⑥⑯<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치(깍두기)⑨ | 돼지고기숙주덮밥<br>⑤⑥⑩<br>만두국⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치(깍두기)⑨ | 기장밥<br>황태국<br>닭살크림소스볶음②⑤⑮<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>돈육순살감자탕⑤⑥⑩<br>두부강정⑤⑥⑫<br>오이무침<br>배추김치(깍두기)⑨ |
| 오후간식 | 크로와상①②⑥, 우유② | 꼬마김밥주먹밥①⑤ | 핫케이크①②⑤⑥,<br>우유② | 볶은 아몬드,<br>플레인요거트② | 잔치국수⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 455/17 660/24 | 471/10 647/16 | 438/14 634/19 | 487/21 605/27 | 383/15 593/23 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 배 | 봄동양파죽 | 바나나 | 채소죽 | 자른 포도 |
| 점심 | 쌀보리밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>삼치유자청구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>순두부백탕⑤<br>돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치(깍두기)⑨ | 소고기부추비빔밥<br>⑤⑥⑯<br>유부장국⑤⑥<br>고구마채전⑤⑥<br>배추김치(깍두기)⑨ | 쌀밥<br>수제비국⑥<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑭<br>봄동나물<br>깍두기⑨ | 현미찹쌀밥<br>무채국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 호빵⑤⑥, 우유② | 물어묵⑤⑥ | 삶은 달걀①,<br>미숫가루우유②⑤ | 알감자구이②, 우유② | 참치마요주먹밥①⑤ |
| 열량/단백질 | 452/20 655/29 | 378/17 583/26 | 465/17 772/26 | 439/16 635/23 | 358/13 556/21 |
| 날짜 | 30 루드브릿지 | | | | |
| 오전간식 | 사과 | | | | |
| 점심 | 쌀밥<br>미소장국⑤⑥<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫<br>감자채볶음⑤<br>양배추피클 | | | | |
| 오후간식 | 잼샌드위치①②⑤⑥, 우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 475/17 687/24 | | | | |

QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요.

• **루드브릿지(편식예방)**
→ 이달 편식 예방 메뉴 '베이컨양배추볶음', '양배추피클'
• **우리구미(건강Up)** : 구미 로컬푸드 먹고 건강Up!
→ 이달 건강 메뉴 '돼지고기숙주덮밥'

• **알레르기 유발 식품 표시**
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

| 원산지 표시 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 콩 | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국산 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 국내산(한우) | 국산 | 국산 | 국산 | 오징어 | |
| | | 국산 | 국산 | 국산 | | | | | 국내산 | |

| 베이컨양배추볶음 | | 훈제오리채소볶음밥 | | 떡갈비조림 | | 참치마요주먹밥 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 베이컨 | | 훈제오리 | | 떡갈비 | | 참치 | |
| 돼지고기 | 국산 | 오리고기 | 국산 | 돼지고기 | 국산 | 가다랑어 | 원양산 |

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다. • 과일은 다른 제철과일으로 변경될 수 있습니다. * 열량: kcal, 단백질: g

구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터