2026년 11월 식단표

* **대상** : 만 1~2세 * **작성자** : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터
* **식단 유형** : 죽형

호반아이사랑어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2 푸드브릿지	3	4	5	6
오전간식	대구살시금치죽	누룽지죽	소고기영양죽⑤⑥⑯	애호박당근죽	아욱양파죽
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 베이컨양배추볶음 ⑤⑥⑩⑱ * 어린이깍두기	* 쌀밥 맑은아욱국⑤⑥ 소고기파프리카구이⑤⑥⑯ * 잔멸치조림⑤⑥ * 백김치(무절임)	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 모둠어묵국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 시금치국⑤⑥ * 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 * 백김치(무절임)	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 구이김 * 백김치(무절임)
오후간식	찐 고구마, 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮, 우유②	귤, * 우유②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	바나나
열량/단백질	506/16	492/18	397/14	493/19	359/12
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	채소죽	순두부미역죽⑤⑥	오트밀달걀죽①②	영양닭죽⑮	찹쌀무죽
점심	* 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물 * 백김치	쌀밥 들깨배추국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ * 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 모둠버섯국 고로케&케첩⑤⑥⑫ * 백김치(무절임)	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯⑱ 알배추나물 * 무절임	* 쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육&쌈장⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ * 백김치(무절임)
오후간식	자른 샤인머스캣, 우유②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	찐 단호박, 보리차	잔치국수⑤⑥	배, 우유②
열량/단백질	405/13	492/20	415/12	423/16	429/17
날짜	16	17	18 우리구미	19	20
오전간식	브로콜리양파죽	감자죽	전복죽⑱	파프리카버섯죽	소고기참깨죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 건파래자반⑤⑥ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	돼지고기숙주덮밥 ⑤⑥⑩ 만두국⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 황태국 닭살크림소스볶음②⑤⑮ 브로콜리나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 * 백김치(무절임)
오후간식	토마토⑫, 우유②	참치마요주먹밥①⑤	사과, 우유②	크로와상①②⑥, 우유②	귤, 우유②
열량/단백질	391/16	426/11	391/13	539/20	434/20
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	닭살부추죽⑤⑥⑮	봄동양파죽	콩나물김죽⑤	채소죽	고구마죽
점심	* 쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 삼치유자청구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ * 백김치(무절임)	쌀밥 순두부백탕⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ * 어린이김치	소고기부추비빔밥 ⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 고구마채전⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 수제비국⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 봄동나물 * 무절임	* 쌀밥 무채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ * 백김치
오후간식	배, 우유②	물어묵⑤⑥	바나나, 우유②	호빵⑤⑥, 우유②	자른 포도, 우유②
열량/단백질	470/22	378/17	459/13	449/17	422/15
날짜	30 푸드브릿지	QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요.			
오전간식	단호박죽				
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 양배추피클				
오후간식	사과, 우유②				
열량/단백질	459/15				

- 푸드브릿지(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)	백김치(배추김치)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	국내산	배추	고춧가루	두부	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	전복
		국내산	국내산	국내산					국내산

베이컨양배추볶음		훈제오리채소볶음밥		참치마요주먹밥		떡갈비조림	
베이컨		훈제오리		참치		떡갈비	
돼지고기	국내산	오리고기	국내산	가다랑어	원양산	돼지고기	국내산

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

구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터