[감수발행일] 2026. 10. 28.
[작성자] 허차남 영양사

2026년 11월 3~5세 일반형 식단

울진보듬이나눔이 어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	과일(사과)/우유②	병아리콩죽⑤⑥	과일(귤)/우유②	단팥죽	떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 볼어묵국⑤⑥⑧ 돈육고추잡채 ⑤⑥⑩⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 오징엇국⑰ 채소달걀찜① 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파래배무침⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 근대국⑤⑥ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이 ⑤⑥⑯ 더덕무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	빵(연유브레드)①②⑤ ⑥/우유②	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	호빵②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	676/28	652/29	690/29	616/26	654/27	461/16
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(월) 컬러푸드데이	14(토)
오전간식	과일(단감) /어린이치즈②	김가루찹쌀죽	과일(배)/우유②	전복죽⑱	떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청국장찌개⑤ 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 실파달걀국① 옥수수꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 치즈스틱②⑤	수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 오이부추무침 배추김치⑨	흑미밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 닭볶음⑤⑥⑮ 부드러운검은콩조림 ⑤⑥ 배추김치⑨ 검정	후리가케주먹밥⑤⑥ 쇠고기쌀국수⑯ 짜조&칠리소스⑤⑥⑩ 망고샐러드⑫
오후간식	쌀강정⑤⑥/수정과	빵(블루베리롤케이크) ①②⑤⑥/우유②	찐감자/율무차	단호박크림리조또②	가지전①⑤⑥/우유②	
열량/단백질	666/25	686/33	767/37	649/27	653/32	509/17
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	과일(토마토)⑫ /어린이치즈②	닭죽⑮	과일(사과)/우유	떠먹는요구르트②	과일(바나나) /우유②	우유②
점심	백미밥 다시마무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 동태맑은국⑤⑥ 꽈리고추메추리알조림 ①⑤⑥ 미니새송이볶음⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 홍합탕⑱ 훈제오리채소볶음⑤ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 새우감바스 (새우채소볶음)⑨ 무생채 배추김치⑨	백미밥 달걀떡국① 닭봉구이⑤⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬ /보리차	빵(후레쉬번)①②⑤⑥/ 우유②	찐단호박/우유②	오일스파게티⑥	군만두①②⑤⑥ /오렌지주스	
열량/단백질	661/21	621/27	605/25	606/24	684/27	487/20
날짜	23월)	24(화)	25(수)	26(목)국없는 날	27(금)	28(토)
오전간식	과일(배) /어린이치즈②	연두부죽⑤	과일(사과)/우유②	새우살브로콜리죽⑨	떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(소) 미니우동⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 콥샐러드 (발사믹드레싱)①⑫ 배추김치⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 숭늉 달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 열무된장나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 오징어무조림⑤⑥⑰ 연근유자청무침 배추김치⑨
오후간식	꼬치어묵⑤⑥	빵(치즈케이크)①②⑤ ⑥/우유②	군고구마 /우유②	시금치견과류주먹밥 ⑤⑥/옥수수차	군만두⑤⑥⑩ /요구르트②	
열량/단백질	624/24	636/23	714/23	761/27	674/34	401/17
날짜	30(월)					
오전간식	과일(키위)/우유②					
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤ ⑥/ 우유②					
열량/단백질	694/25					

* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다.
* 자연식(주3회제공)
* 이벤트식단 ① 컬러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 검정
② 국없는 날 : 넷째주 목요일

※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우	국내산	국내산	국내산	오징어	고등어	동태	꽃게	
	국산	국산	국산	국산	국내산				국산	국산	러시아산	국산	산

*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요.
예) 진미채무침(오징어: 페루산)

떡갈비(소: 돼지:)
햄(돼지: 닭:)

※ 이 식단은 3-5세 일반형 감수 식단입니다. ※ 울진생토미, 유기농고춧가루, 울진김치는 울진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

2026. 10. 30. 울진보듬이나눔이어린이집원장드림

울진군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

[발행일] 2026. 10. 20.
[작성자] 허차남 영양사

2026년 11월 1~2세 일반형 식단

울진보듬이나눔이어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	과일(사과)/우유	병아리콩죽⑤⑥	과일(귤)/우유	단팥죽	떠먹는 요구르트	우유②
점심	백미밥 볼어묵국⑤⑥⑧ 돈육고추잡채 ⑤⑥⑩⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 오징엇국⑰ 채소달걀찜① 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파래배무침⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 근대국⑤⑥ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이 ⑤⑥⑯ 더덕무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /감귤주스	빵(연유브레드)①②⑤ ⑥/우유②	찐고구마&우유②	잔치국수⑤⑥	호빵②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	404/17	406/19	406/17	401/17	400/16	281/10
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(월)	14(토)
오전간식	과일(단감) &어린이치즈②	김가루찹쌀죽	배/우유	전복죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청국장찌개⑤ 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 실파달걀국① 옥수수꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 치즈스틱②⑤	수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 오이부추무침 배추김치⑨	흑미밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 닭볶음⑤⑥⑩⑮ 부드러운검은콩조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 쇠고기쌀국수⑯ 짜조&칠리소스⑤⑥⑩ 망고샐러드⑫
오후간식	쌀강정⑤⑥/수정과	블루베리롤케익①②⑤ ⑥/우유②	찐감자/율무차	단호박크림리조또②	가지전①⑤⑥/우유②	
열량/단백질	433/16	446/22	448/24	421/17	389/18	331/11
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	과일(토마토)⑫ /어린이치즈②	닭죽⑮	과일(사과)/우유	더먹는 요구르트	바나나/우유	우유②
점심	백미밥 다시마무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 동태맑은국⑤⑥ 꽈리고추메추리알조림 ①⑤⑥ 미니새송이볶음⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 홍합탕⑱ 훈제오리채소볶음⑤ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 새우감바스 (새우채소볶음)⑨ 무생채 배추김치⑨	백미밥 달걀떡국① 닭봉구이⑤⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬ /보리차	빵(후레쉬번)①②⑤⑥/ 우유②	찐단호박/우유②	오일스파게티⑥	군만두 /오렌지주스	
열량/단백질	429/14	400/18	407/17	402/15	409/16	316/13
날짜	23월)	24(화)	25(수)	26(목)국없는 날	27(금)	28(토)
오전간식	과일(배) &어린이치즈②	연두부죽⑤	사과/우유	새우살브로콜리죽⑨	떠먹는 요구르트	우유②
점심	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(소) 미니우동⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 콥샐러드 (발사믹드레싱)①⑫ 배추김치⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 숭늉 달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 열무된장나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 오징어무조림⑤⑥⑰ 연근유자청무침 배추김치⑨
오후간식	꼬치어묵국⑤⑥	빵(치즈케이크)①②⑤ ⑥/우유②	찐고구마/우유②	시금치견과류주먹밥 ⑤⑥/옥수수차	군만두⑤⑥⑩ /요구르트②	
열량/단백질	392/16	414/15	504/17	494/18	402/21	261/11
날짜	30(월)					
오전간식	과일(키위)/우유					
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤ ⑥/우유②					
열량/단백질	409/14					

* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다.
* 자연식(주3회제공)
* 이벤트식단 ① 컬러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 검정
② 국없는 날 : 넷째주 목요일

※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우				오징어	고등어	동태	꽃게	
	국산	국산	국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	러시아산	국산	산

*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요.
예) 진미채무침(오징어: 페루산)

떡갈비(소: 돼지:)
햄(돼지: 닭:)

※ 울진생토미, 유기농고춧가루, 울진김치는 울진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

2026. 10. 30. 울진보듬이나눔이어린이집원장드림

울진군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management