[발행일] 2026. 10. 20.
[작성자] 허차남 영양사

2026년 11월 3~5세 일반형 식단

보건복지부지정 공공형 어린이집 삼일어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	과일(포도)🌱 &어린이치즈②	병아리콩죽⑤⑥	과일(사과)🌱우유②	단팥죽	과일(귤)🌱우유②	우유②
점심	백미밥 볼어묵국⑤⑥⑧ 돈육고추잡채 ⑤⑥⑩⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 오징어무국⑰ 채소달걀찜① 어묵양파볶음⑤⑥ 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(찰보리빵)①②⑤⑥& 우유②	찐고구마🌱&우유②	잔치국수⑤⑥	찐빵②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	623/24	626/21	623/25	616/26	615/24	461/16
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(월)	14(토)
오전간식	과일(배)🌱 &어린이치즈②	김가루찹쌀죽	연두부&양념장⑤⑥	낙지죽⑤⑥	채소스틱(파프리카)🌱 &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청국장찌개⑤ 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 실파달걀국① 옥수수꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 치즈스틱②⑤	수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥ 오이부추무침 배추김치⑨	흑미밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 짜장닭볶음⑤⑥⑩⑮ 부드러운검은콩조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 쇠고기쌀국수⑯ 짜조&칠리소스⑤⑥⑩ 망고샐러드⑫
오후간식	쌀강정⑤⑥&수정과	빵(마들렌)①②⑤⑥ &우유②	찐감자🌱&율무차	단호박크림리조또②	야채전①⑤⑥&우유②	
열량/단백질	666/25	686/33	690/36	648/26	610/31	509/17
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	과일(사과)⑫🌱 &어린이치즈②	닭가슴살죽⑮	과일(바나나)🌱우유②	근대된장죽⑤⑥	채소스틱(파프리카)🌱 &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 다시마무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 동태맑은국⑤⑥ 꽈리고추메추리알조림 ①⑤⑥ 미니새송이볶음⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 홍합탕⑱ 훈제오리채소볶음⑤ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 달걀떡국① 닭봉구이⑤⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬ &보리차	빵(후레쉬번)①②⑤⑥& 우유②	찐단호박🌱&우유②	오일스파게티⑥	케이크①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	661/21	615/27	626/26	618/24	745/25	487/20
날짜	23월)	24(화)	25(수)	26(목)국없는 날	27(금)	28(토)
오전간식	과일(오렌지)🌱 &어린이치즈②	연두부죽⑤	시리얼&우유②⑤⑥	새우살브로콜리죽⑨	과일(귤)🌱우유②	우유②
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 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	어묵⑤⑥	빵(치즈빵)①②⑤⑥ &우유②	군고구마🌱 &우유②	시금치견과류주먹밥 ⑤⑥&옥수수차	군만두⑤⑥⑩ &요구르트②	
열량/단백질	624/24	636/23	776/26	761/27	618/32	401/17
날짜	30(월)	* 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 제공합니다.
오전간식	과일(사과)🌱 &어린이치즈②					
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤ ⑥&우유②					
열량/단백질	629/22					

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젖소				오징어	고등어	동태	꽃게	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	칠레산	노르웨이산	러시아산	중국산	산
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 예) 진미채무침(오징어: 페루산)		떡갈비(돼지: 미국,호주산) 햄(돼지: 미국산)											

※ 울진생토미, 유기농고춧가루, 울진김치는 울진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

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