발행연도: 2026년

발행처: 통영시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 식단표

일반식-만3~5세

어울림숲어린이집

일자	2[월]	3[화]'제철밥상'	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	파인애플	밤죽	단감	채소죽	배	컵과일
점심	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑯ ★삼치갈릭마요구이①⑤ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양송이스프②⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 새송이버섯피망볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥⑥ 북어뭇국⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 김칫국⑨ 깍두기⑨
오후간식	콩가루토스트①②⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	미니핫도그①②⑥⑩ 사과주스	해물부추전①⑤⑥⑨⑱ 둥글레차	미니약과⑥ 식혜	군고구마, 매실차
열량(kcal)/단백질(g)	639/29	800/24	610/17	554/26	554/26	304/12
일자	9[월]	10[화]	11[수]'제철밥상'	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	연두부,양념장⑤⑥	당근죽	단감	채소죽	귤	컵과일
점심	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	마늘베이컨볶음밥⑤⑩ 가쓰오유부국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 청국장찌개⑤ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	크레미김밥①⑤⑥⑧ 시래기된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	씨앗호떡④⑤⑥	과일요거트볼②	★늙은호박크림파스타②⑤	멸치주먹밥⑤ 옥수수차	케이크①②⑤⑥ 망고주스	붕어빵, 작두콩차
열량(kcal)/단백질(g)	596/24	655/26	590/22	618/22	655/21	325/12
일자	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	방울토마토⑫	전복죽⑱	사과	채소죽	귤	컵과일
점심	수수밥 쇠고기샤브샤브④⑤⑥⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 맛김 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 맑은콩나물국⑥ 돼지고기두루치기①⑤⑥ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부찌개①⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥	데리야끼닭꼬치⑤⑥⑮	붕어빵①②⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤ 메밀차③	슈크림빵①②⑥ 포도주스	어묵떡볶이, 오곡차
열량(kcal)/단백질(g)	504/21	465/24	699/26	587/22	664/20	369/14
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	저당발효유②	단호박죽	사과	채소죽	골드키위	컵과일
점심	수수밥 조갯살맑은국⑱ 닭갈비⑤⑥⑮ 배무생채 배추김치⑨	흑미밥 새송이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 두부탕국⑤⑥⑱ 달걀후라이①⑤ 김가루무침⑥ 배추김치⑨	차조밥 곰국⑯ 참치채소전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은동태탕⑤⑥ 훈제오리채소볶음 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑯ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	꽈배기①②⑥ 우유②	미니우동⑤⑥	감자버터구이② 유자차	미니와플&딸기잼①②⑥ 우유②	호떡, 주스
열량(kcal)/단백질(g)	673/27	764/26	467/18	690/26	659/26	421/14
일자	30[월]	공지사항				
오전간식	플레인요거트②					
점심	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 사과샐러드①⑤ 배추김치⑨					
오후간식	찐고구마 오렌지주스					
열량(kcal)/단백질(g)	855/25					

'제철밥상'
(삼치갈릭마요구이, 늙은호박크림파스타)
레시피를 활용한 제철식단을 제공합니다.

* 매주 수요일은 통영시에서 지원하는
도내 생산된 신선한 과일간식이 제공됩니다.
(수급상황에 따라 과일이 변동될 수 있습니다)

☆위 식단은 통영시어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

☆★ 원산지 표시 ★☆

쌀		콩		육류		육류(가공품)			
밥	국내산	두부	외국산	쇠고기	육우or한우or젖소	오리	국내산	만두	국내산
죽	국내산				호주산	햄	국내산	떡갈비	호주산
누룽지	국내산			돼지고기	국내산	베이컨,	국내산	동그랑땡	국내산
				닭고기	국내산	비엔나	국내산		산
김치(배추)		수산 · 어패류				수산물(가공품)			
	국내산	오징어	원양산	동태	원양산	일미	베트남		산
김치(고춧가루)		고등어	국내산	삼치	국내산	참치	원양산		산
	국내산	전복	산		산		산		

*알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른 식품으로 대체합니다.

*한국인에게 알레르기를 유발하는 19가지 식품 이오니 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시기 바랍니다.

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.