발행연도: 2026년

발행처: 통영시 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 11월 식단표

오전죽식-만1~2세

(　엔젤　)어린이집

| 일자 | 2[월] | 3[화] '제철밥상' | 4[수] | 5[목] | 6[금] | 7[토] |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 달걀채소죽① | 밤죽 | 게살죽⑧ | 채소죽 | 당근죽 | 두유⑤ |
| 점심 | 수수밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>쇠고기피망볶음⑤⑥⑯<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>육개장⑤⑥⑮<br>★삼치갈릭마요구이①⑤<br>얼갈이된장나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>양송이스프②⑥<br>돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫<br>양상추유자청샐러드<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭채소볶음⑤⑥⑮<br>애호박볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>북어뭇국⑤⑥<br>미트볼조림⑤⑥⑩⑯<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 대파달걀볶음밥①⑤⑥<br>김칫국⑨<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 미니핫도그①②⑥⑩<br>사과주스 | 후리가케주먹밥⑤<br>메밀차③ | 골드키위 | 콩가루토스트①②⑥<br>우유② | 해물부추전①⑤⑥⑰⑱<br>둥글레차 | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 441/19 | 549/18 | 381/11 | 457/17 | 427/18 | 213/9 |
| 일자 | 9[월] | 10[화] | 11[수] | 12[목] '제철밥상' | 13[금] | 14[토] |
| 오전간식 | 브로콜리죽⑤⑥ | 누룽지채소죽 | 두부죽⑤ | 채소죽 | 깨죽 | 검은콩두유⑤ |
| 점심 | 잡곡밥<br>참치김치찌개⑤⑥⑨<br>채소달걀말이①⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>가지볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 마늘베이컨볶음밥⑤⑩<br>가쓰오유부국⑤⑥<br>고구마맛탕⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>청국장찌개⑤<br>돼지고기수육⑩<br>상추겉절이<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>꽃게탕⑤⑥⑧<br>떡갈비구이⑤⑩⑯<br>새송이버섯피망볶음⑤<br>배추김치⑨ | 햄채소볶음밥<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯<br>시래기된장국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤⑥<br>보리차 | 씨앗호떡④⑤⑥ | 단감 | ★늙은호박크림파스타<br>②⑤ | 찐빵⑥<br>우유② | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 459/16 | 449/15 | 402/8 | 361/13 | 563/21 | 238/9 |
| 일자 | 16[월] | 17[화] | 18[수] | 19[목] | 20[금] | 21[토] |
| 오전간식 | 애호박죽⑤⑥ | 전복죽⑱ | 버섯죽 | 채소죽 | 녹두죽 | 두유⑤ |
| 점심 | 수수밥<br>쇠고기샤브샤브④⑤⑥⑯<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>맛김<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>부대찌개⑤⑥⑨⑩<br>고등어카레구이⑤⑥⑦<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>파송송달걀국①<br>후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>맑은콩나물국⑤<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>브로콜리깨무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥(추가)<br>잔치국수⑤⑥<br>간장닭강정①⑤⑥⑮<br>사과샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 게살볶음밥①⑤⑥⑧<br>유부장국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 붕어빵①②⑥<br>우유② | 데리야끼닭꼬치⑤⑥⑮ | 사과 | 멸치주먹밥⑤<br>옥수수차 | 오렌지주스<br>찐고구마 | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 571/20 | 370/17 | 367/14 | 459/17 | 622/17 | 248/10 |
| 일자 | 23[월] | 24[화] | 25[수] | 26[목] | 27[금] | 28[토] |
| 오전간식 | 단호박죽 | 소고기죽 ⑤⑥⑯ | 들깨죽 | 채소죽 | 새우죽 ⑨ | 검은콩두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>새송이된장국⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>얼갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>조갯살맑은국⑱<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>배무생채<br>배추김치⑨ | 삼색나물비빔밥⑤⑥⑯<br>두부탕국⑤⑥⑱<br>달걀후라이①⑤<br>김가루무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>곰국⑯<br>참치채소전①⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>맑은동태탕⑤⑥<br>훈제오리채소볶음<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 소고기볶음밥⑤⑯<br>감자맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 다진유부주먹밥⑤⑥<br>보리차 | 그래놀라시리얼⑤⑥<br>우유② | 사과 | 감자버터구이②<br>유자차 | 골드키위<br>플레인요거드② | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 457/15 | 505/23 | 369/14 | 483/18 | 437/19 | 294/10 |
| 일자 | 30[월] | [생일식단] | 공지사항 | | | |
| 오전간식 | 닭살양파죽⑤⑥⑮ | 참치채소죽⑤⑥ | | | | |
| 점심 | 차조밥<br>순두부찌개①⑤<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>돼지목살구이⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 슈크림빵①②⑥<br>포도주스 | 케이크①②⑤⑥<br>망고주스 | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 511/16 | 502/19 | | | | |

'제철밥상'
( 삼치갈릭마요구이, 늙은호박크림파스타)
레시피를 활용한 제철식단을
참고하여 활용해 주시기 바랍니다.

* 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 | 국내산 | 쇠고기 | 한우 | 미트볼 | 국내산 | 떡갈비 | 미국산 |
| 죽 | 국내산 | | | | 국내산 | 돈까스 | 국내산 | 햄 | 미국산 |
| | | | | 돼지고기 | 국내산 | 미트볼 | 미국산 | 탕수육 | 국내산 |
| 누룽지 | 국내산 | | | 닭고기 | 국내산 | 베이컨 | 미국산 | 오리훈제 | 국내산 |

| 김치(배추) | | 수산·어패류 | | | | 수산물(가공품) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | | 오징어 | 참게 | | 국내산 | 참치 | 원양산 | | 산 |
| 김치(고춧가루) | | 고등어 | 노르웨이 | 동태 | 국내산 | | 산 | | 산 |
| 국내산 | | 전복 | 국내산 | | 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.