발행연도: 2026년

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

11월 식단표

오전죽식-만3~5세

금비글로벌어린이집

일자	2[월]	3[화] '제철밥상'	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	달걀채소죽①	밤죽	게살죽⑧	채소죽	당근죽	
점심	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑯ ★삼치갈릭마요구이①⑤ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양송이스프②⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추유자청샐러드 깍두기⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ 사과주스	후리가케주먹밥⑤ 메밀차③	단감	콩가루토스트①②⑥ 우유②	해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 둥글레차	
열량(kcal)/단백질(g)	630/27	784/26	544/16	688/29	610/25	
일자	9[월]	10[화]	11[수]	12[목] '제철밥상'	13[금]	14[토]
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	누룽지채소죽	두부죽⑤	채소죽	깨죽	
점심	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	마늘베이컨볶음밥⑤⑩ 가쓰오유부국⑥ 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 새송이버섯피망볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	씨앗호떡④⑤⑥	단감	★늙은호박크림파스타 ②⑤	찐빵⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	656/23	642/21	473/18	516/19	805/31	
일자	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	애호박죽⑤⑥	전복죽⑱	버섯죽	채소죽	녹두죽	
점심	수수밥 쇠고기샤브샤브④⑤⑥⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 맛김 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	붕어빵①②⑥ 우유②	데리야끼닭꼬치⑤⑥⑮ 보리차	사과	멸치주먹밥⑤ 옥수수차	찐고구마 오렌지주스	
열량(kcal)/단백질(g)	816/28	502/24	525/20	656/25	888/24	
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	단호박죽	소고기죽⑤⑥⑯	들깨죽	채소죽	새우죽⑨	
점심	흑미밥 새송이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살맑은국⑱ 닭갈비⑤⑥⑮ 배무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 두부탕국⑤⑥⑱ 달걀후라이①⑤ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 곰국⑯ 참치채소전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은동태탕⑤⑥ 훈제오리채소볶음 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	꽈배기①②⑥ 우유②	사과	감자버터구이② 유자차	골드키위 플레인요거트②	
열량(kcal)/단백질(g)	653/22	865/36	528/20	690/26	625/28	
일자	30[월]	[생일식단]	공지사항			
오전간식	닭살양파죽⑤⑥⑮	참치채소죽⑤⑥				
점심	차조밥 순두부찌개①⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨				
오후간식	슈크림빵①②⑥ 포도주스	케이크①②⑤⑥ 망고주스				
열량(kcal)/단백질(g)	731/23	766/30				

'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	국산	두부	국산	쇠고기	육우or 한우or 젖소	미니핫도그	국산	떡갈비	국산
죽	국산				한우국산	돈까스	국산	햄	국산
누룽지	국산			돼지고기	국산	미트볼	국산	탕수육	국산
				닭고기	국산	베이컨	외국산	오리훈제	국산

김치(배추)		수산 · 어패류				수산물(가공품)			
	국산	오징어	국산	꽃게	국산	참치	원양산		산
김치(고춧가루)		고등어	국산	동태	러시아산		산		산
	국산	전복	국산		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.