발행연도: 2026년

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

11월 식단표

오전죽식-만1~2세

국공립아이좋아어린이집

일자	2[월]	3[화] '제철밥상'	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	달걀채소죽①	밤죽	게살죽⑧	채소죽	당근죽	두유⑤
점심	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑯ ★삼치갈릭마요구이①⑤ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양송이스프②⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추유자청샐러드 깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭채소볶음⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 김칫국⑨ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ 사과주스	후리가케주먹밥⑤ 메밀차③	단감	콩가루토스트①②⑥ 우유②	해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 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 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	마늘베이컨볶음밥⑤⑩ 가쓰오유부국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 새송이버섯피망볶음⑤ 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 시래기된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	씨앗호떡④⑤⑥	단감	★늙은호박크림파스타 ②⑤	찐빵⑥ 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 쇠고기샤브샤브④⑤⑥⑯ 두부구아양념장⑤⑥ 맛김 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 사과샐러드①⑤ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	붕어빵①②⑥ 우유②	데리야끼닭꼬치⑤⑥⑮	사과	멸치주먹밥⑤ 옥수수차	오렌지주스 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 새송이된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이우침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살맑은국⑱ 닭갈비⑤⑥⑮ 배무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 두부탕국⑤⑥⑱ 달걀후라이①⑤ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 곰국⑯ 참치채소전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은동태탕⑤⑥ 훈제오리채소볶음 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑯ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	그래놀라시리얼⑤⑥ 우유②	사과	감자버터구이② 유자차	골드키위 플레인요거트②	
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 순두부찌개①⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지목살구이⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨				
오후간식	슈크림빵①②⑥ 포도주스	케이크①②⑤⑥ 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	육우or한우or젖소	미트볼	국내산	떡갈비	국내산
죽	국내산	순두부	국내산		한우 국내산	돈까스	국내산	탕수육	국내산
누룽지	국내산	청국장	국내산	돼지고기	국내산	미트볼	미국/칠레산	오리훈제	국내산
				닭고기	국내산	베이컨	미국/칠레산	햄	이일랜드/스페인/미국/국내산

김치(배추)		수산 · 어패류				수산물(가공품)			
국내산		오징어	원양/외국/국내산	꽃게	중국산	참치	원양/태평양/국내산	조갯살	국내산
김치(고춧가루)		고등어	국내산	동태	러시아산	가자미	미국산	어묵	중국산/베트남산
국내산		전복	국내산	삼치	국내산	황태채	러시아/중국산		

*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.