

2026년 11월 리더스 식단표

영양사:정보배 검수

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



일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	호두죽	쇠고기죽16	브로콜리죽	아몬드죽	팥죽
점심	잡곡밥 무국5.6 닭갈비(고추장제외)5.6.15 ◎얼갈이나물 깍두기9	잡곡밥 시래기국5.6 순살고등어구이5.6.7 단배추나물 배추김치9	소고기버터비빔밥 1.2.5.6.16 미역장국5.6 찐만두5.6.10 김자반 깍두기9	잡곡밥 감자다시마국5.6 돼지고기파프리카볶음5.6.10 콩나물무침5.6 배추김치9	잡곡밥 두부맑은국5 달걀말이1.5 ◎청경채나물5.6 배추김치9
오후간식	미니찐빵, 우유2	들기름국수, 등글레차	♠◎제철과일, 우유2	♠찐감자, 매실차	♠◎제철과일,떠먹는요구르트2
열량/단백질	585/28	639/24	598/22	639/22	577/27
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	검은콩죽	흰살생선죽	◎청경채죽	달걀죽1	오트밀죽
점심	잡곡밥 쇠고기당면국5.6.16 두부구이&양념장5.6 애호박나물5.9 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 고구마닭조림5.6.15 ◎배추나물5 깍두기9	돼지고기짜장밥 1.5.6.10.15.16.18 황태국5.6 단무지 무침 동그랑땡전1.5.6.10.15.16 깍두기9	잡곡밥 팽이된장국5.6 돼지불고기5.6.10 오이무침5.6 배추김치9	잡곡밥 들깨무채국5.6 치킨너겟1.2.5.6.15 ◎양배추유자청무침 배추김치9
오후간식	핫도그, 우유2	쇠고기주먹밥5.16, 오렌지주스	♠◎제철과일, 우유2	♠찐단호박, 사과주스	♠◎제철과일, 우유2
열량/단백질	678/26	623/22	656/27	649/28	696/22
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	당근죽	새우죽5.6.9	애호박죽	닭죽15	흑임자죽
점심	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 삼치조림5.6 감자채볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 ◎청경채맑은국5 오리부추볶음5.6.18 숙주나물5.6 깍두기9	돼지고기깍두기볶음밥5.9.10 모듬어묵탕5.6 떡갈비구이5.6.10.15 김구이5.6 배추김치9	잡곡밥 ◎시금치된장국5.6 간장두루치기5.6.10 겨울초나물 깍두기9	잡곡밥 수제비국5.6 다진쇠고기두부조림5.6 새송이버섯볶음5 배추김치9
오후간식	♠삶은계란1, 우유2	◎호박전5.6, 메밀차3	♠◎제철과일, 우유2	♠찐고구마, ◎유자차	♠◎제철과일, 우유2
열량/단백질	655/27	604/27	634/22	590/26	655/23
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	고구마죽	게살죽1.5.6.8	단호박죽	연두부죽	표고버섯죽
점심	잡곡밥 ◎얼갈이된장국5.6 ◎쇠고기배추찜5.6.16 미역줄기당근볶음5 깍두기9	잡곡밥 안매운김치찌개5.6.9 달걀찜1 브로콜리두부무침5.6 깍두기9	돼지고기느타리버섯덮밥 5.6.10 애호박새우젓국9 사각어묵볶음5.6 숙갓두부무침5.6 배추김치9	잡곡밥 건새우아욱국5.6.9 닭살데리야끼조림5.6.15 깻잎나물5.6 배추김치9	잡곡밥 순두부찌개1.5 너비아니채소볶음5.6.10.16 시금치나물5.6 깍두기9
오후간식	미니약과, 우유2	버섯크림파스타2.6, 옥수수차	♠◎제철과일, 우유2	야채튀김, 식혜	♠◎제철과일, 우유2
열량/단백질	587/23	580/22	589/24	579/27	634/26
일자	30(월)				
오전간식	◎시금치죽				
점심	잡곡밥 두부탕국5.6 참치전1.5.6 콩나물김무침5.6 배추김치9				
오후간식	모닝빵+딸기잼, 우유2				
열량/단백질	574/23				



★쌀		★김치		★쇠고기		★돼지고기	★닭고기	오리고기
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	수입산			
산	산	산	산		산	산	산	산

★콩			전복	★고등어	오징어	꽃게	★명태 (동태,코다리)	주꾸미	낙지		
★두부	콩국수	콩비지									
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

★식육 • 어육가공품											
치킨너겟	혼제오리	참치캔	동그랑땡		너비아니		떡갈비				
닭고기	오리고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	쇠고기			
산	산	산	산	산	산	산	산	산			

알레르기 유발식품	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.**
원산지표시	① 쌀[밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치[배추, 고춧가루] ③ 쇠고기[국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기(염소고기, 산양포함) ⑦ 오리고기 ⑧수산물[낙지,광어,뱀장어,우럭,참돔,미꾸라지,고등어,갈치,명태(동태),오징어,꽃게,참조기,주꾸미,아귀,다랑어,가리비,우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세] ⑨콩[두부류,콩국수,콩비지] ▶농수산물가공품의원료도표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ▶명태 (북어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)



2026년 11월 리더스 식단표 (석식)

영양사:정보배 검수

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



일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 ◎얼갈이된장국5.6 우삼겹숙주볶음5.6.16 열무무침5.6 배추김치9	백미밥 안매운김칫국9 순살간장닭볶음5.6.15 ◎우엉조림5.6 깍두기9	백미밥 감자국56 두부조림5.6 미역나물5.6 배추김치9	백미밥 쇠고기콩나물국5.6.16 흰살생선전1.5.6 감자조림5.6 배추김치9	백미밥 달걀국1 돼지고기굴소스볶음5.6.10.18 숙주나물 배추김치9
열량/단백질	289/8	240/14	265/12	296/12	263/11
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	백미밥 애호박찌개5 간장불고기5.6.10 청포묵김무침5.6 깍두기9	백미밥 순두부백탕1.5 쇠불고기5.6.16 콩나물무침5.6 배추김치9	백미밥 단배추된장국5.6 메추리알케찹조림1.5.612 애호박볶음5.6 깍두기9	백미밥 만둣국(달걀제외)5.610 팽이버섯전1.5 ◎시금치나물5.6 배추김치9	백미밥 새우살무우국1.5.6.8 닭살데리야끼볶음5.6.15 하얀무생채 배추김치9
열량/단백질	228/9	257/16	208/8	241/8	289/12
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 감자양파국5.6 한입오징어파전1.5.6.17 브로콜리깨무침1.5.6 깍두기9	백미밥 유부된장국5.6 미니돈까스+소스 1.2.5.6.10.12.16 ◎청경채나물5.6 배추김치9	백미밥 애호박맑은국5 쇠고기메추리알장조림5.6.16 어묵볶음5.6 배추김치9	백미밥 숙주맑은국 시금치달걀볶음1.12 ◎파래무침5.6 배추김치9	백미밥 콩비지찌개5.9.10 순살닭찜5.6.15 양배추나물5.6 깍두기9
열량/단백질	292/10	292/9	255/10	197/8	255/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 차돌박이된장찌개5.6 연두부+양념장5.6 얼갈이나물5.6 배추김치9	백미밥 두부탕국5.6 목살구이10 ◎어묵볶음5.6 배추김치9	백미밥 닭곰탕15 애호박전1.5.6 오이무침5.6 배추김치9	쇠고기볶음밥5.6.1 시래기된장국5.6 아욱나물5.6 깍두기9	백미밥 달걀팟국1 돼지고기김치볶음5.9.10 부추무침 배추김치9
열량/단백질	219/8	254/11	243/10	208/8	218/11
일자	30(월)				
저녁	백미밥 콩나물국5 새우까스+타르타르소스1.5.6.9 표고버섯나물5.6 배추김치9				
열량/단백질	237/11				



★쌀		★김치		★쇠고기			★돼지고기	★닭고기	오리고기
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	수입산				
산	산	산	산		산		산	산	산

★콩			전복	고등어	★오징어	꽃게	명태 (동태,코다리)	주꾸미	낙지		
★두부	콩국수	★콩비지									
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

★식육 • 어육가공품											
생선까스	미니돈까스										
명태	돼지고기										
산											

알레르기 유발식품	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.**
원산지표시	① 쌀[밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치[배추, 고춧가루] ③ 쇠고기[국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기(염소고기, 산양포함) ⑦ 오리고기 ⑧수산물[낙지,광어,뱀장어,우럭,참돔,미꾸라지,고등어,갈치,명태(동태),오징어,꽃게,참조기,주꾸미,아귀,다랑어,가리비,우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세] ⑨콩[두부류,콩국수,콩비지] ▶농수산물가공품의원료도표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ▶명태 (북어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)