

2026년 11월 만1-2세 죽식형(주3회)

사천시 어린이사회복지급식관리지원센터



국공립 숲속자은 어린이집

◎표시는 제철재료입니다. ♠표시는 자연간식입니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	잣죽	쇠고기죽16	브로콜리죽	아몬드죽	팥죽
점심	잡곡밥 바지락맑은국18 치즈닭갈비(고추장제외)2.5.6 .15 ◎얼갈이나물 깍두기9	잡곡밥 시래기국5.6 순살고등어구이5.6.7 김자반5.6 배추김치9	장조림버터비빔밥 1.2.5.6.16 미역장국5.6 찐만두5.6.10 깍두기9	잡곡밥 감자다시마국5.6 돼지고기파프리카볶음5.6.10 콩나물무침5.6 배추김치9	잡곡밥 두부맑은국5 달걀말이1.5 ◎청경채나물5.6 배추김치9
오후간식	♠토마토, 우유2	♠찐고구마, 둥글레차	♠사과, 우유2	미니핫도그1.2.6.10, 매실차	♠당근스틱,떠먹는요구르트2
열량/단백질	380/18	457/17	388/14	429/16	375/17
석식	새우볶음밥5,9들깨미역국5,9	돼지고기볶음밥10감자국5,6	어묵볶음밥5,6팽이버섯된장국5,6	카레라이스5,6안둣국5,10	콩나물비빔밥5안매운김칫국5,6
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 동그랑땡전1.5.6.10.15.16 깍두기9	잡곡밥 팽이된장국5.6 돼지불고기5.6.10 오이무침5.6 배추김치9	잡곡밥 들깨무채국5.6 치킨너겟1.2.5.6.15 ◎사과양배추유자청무침 배추김치9
오후간식	♠바나나, 우유2	쇠고기주먹밥5.16, 오렌지주스	♠◎단감, 우유2	♠찐단호박, 배도라지차	♠키위, 우유2
열량/단백질	441/17	418/16	427/18	410/20	452/14
석식	떡갈비볶음밥10달걀국1	맛살볶음밥5,8시래기국5,6	감자볶음밥5,6어묵국5,6	동그랑땡볶음밥5,6콩나물국5	닭가슴살볶음밥15두부국5,6
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 훈제오리부추볶음5.6.18 숙주나물5.6 깍두기9	돼지고기깍두기볶음밥5.9.10 모듬어묵탕5.6 떡갈비구이5.6.10.15 배추김치9	잡곡밥 ◎시금치된장국5.6 간장두루치기5.6.10 겨울초나물 깍두기9	잡곡밥 수제비국5.6 다진쇠고기두부조림5.6 새송이버섯볶음5 배추김치9
오후간식	♠배 우유2	◎늙은호박전5.6, 메밀차3	♠사과, 우유2	삶은달걀1, ◎유자차	♠오렌지, 우유2
열량/단백질	425/18	412/18	412/14	397/19	426/15
석식	훈제오리볶음밥5,6두부무국5,6	오므라이스1,5미소된장국5,6	햄야채볶음밥5,6무채국5,6	어묵김치볶음밥5,6애호박된장국5,6	베이컨볶음밥10계란파국1,5
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 배추김치9	잡곡밥 건새우아욱국5.6.9 닭살데리야끼조림5.6.15 깻잎나물5.6 배추김치9	잡곡밥 순두부찌개1.5 너비아니채소볶음5.6.10.16 취나물무침5.6 깍두기9
오후간식	♠씨없는포도, 우유2	버섯크림파스타2.6, 옥수수차	♠배, 우유2	♠찐감자,식혜	♠◎단감, 우유2
열량/단백질	381/15	419/16	383/16	398/20	412/17
석식	김가루비빔밥5,6소고기미역국16	참치볶음밥5,6배추국5,6	자장밥5,6감자두부국5,6	야채볶음밥5,6유뷰맑은국5	계란볶음밥1,5팽이버섯미역국5,6
일자	30(월)				
오전간식	◎시금치죽				
점심	잡곡밥 두부탕국5.6 참치전1.5.6 콩나물김무침5.6 배추김치9				
오후간식	♠귤, 우유2				
열량/단백질	373/15				
석식	불고기덮밥10청경채맑은국5				

식단안내문을 **반드시 읽어 주시기 바랍니다.**

◆식단감수는 10/23까지 메일로 보내주시기 바랍니다.

◆ 사천시 지역농산물 구매를 권장합니다.

◆ 어린이 간식 구매 시 어린이기호식품 품질인증표시 제품 구매 b.장합니다.

◆ 발행일: 2026년 10월 16일

◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

전화번호 055-786-7201(영양팀)

◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.

★쌀		★김치		★쇠고기			★돼지고기	★닭고기	★고기	
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산		수입산				
국내산	산	국내산	국내산	한우		산	국내산	국내		산
★콩			전복	★고등어	오징어	꽃게	★명태 (동태,코다리)	주꾸미	낙지		
★두부	콩국수	콩비지									
수입산	산	산	산	국내산	산	산	원양산	산	산	산	산

★식육 • 어육가공품											
치킨너겟	훈제오리	참치캔	동그랑땡		너비아니		떡갈비				
닭고기	오리고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	쇠고기			
국내산	국내산	원양산	국내산	산	국내산	산	국내산	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)

★이 되어 있는 항목은 이번 달 원산지 표시 대상입니다. 식육·어육가공품은 원에서 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.



2026년 11월 만3-5세 죽식형(주3회)

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

국공립 숲속자은 어린이집

◎표시는 제철재료입니다. ♠표시는 자연간식입니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	잣죽	쇠고기죽16	브로콜리죽	아몬드죽	팥죽
점심	잡곡밥 바지락맑은국18 치즈닭갈비(고추장제외)2.5.6 .15 ◎얼갈이나물 깍두기9	잡곡밥 시래기국5.6 순살고등어구이5.6.7 김자반5.6 배추김치9	장조림버터비빔밥 1.2.5.6.16 미역장국5.6 찐만두5.6.10 깍두기9	잡곡밥 감자다시마국5.6 돼지고기파프리카볶음5.6.10 콩나물무침5.6 배추김치9	잡곡밥 두부맑은국5 달걀말이1.5 ◎청경채나물5.6 배추김치9
오후간식	♠토마토, 우유2	♠찐고구마, 둥글레차	♠사과, 우유2	미니핫도그1.2.6.10, 매실차	♠당근스틱,떠먹는요구르트2
열량/단백질	585/28	639/24	598/22	639/22	577/27
석식	새우볶음밥5,9들깨미역국5,9	돼지고기볶음밥10감자국5,6	어묵볶음밥5,6팽이버섯된장국5,6	카레라이스5,6안둣국5,10	콩나물비빔밥5안매운김칫국5,6
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 동그랑땡전1.5.6.10.15.16 깍두기9	잡곡밥 팽이된장국5.6 돼지불고기5.6.10 오이무침5.6 배추김치9	잡곡밥 들깨무채국5.6 치킨너겟1.2.5.6.15 ◎사과양배추유자청무침 배추김치9
오후간식	♠바나나, 우유2	쇠고기주먹밥5.16, 오렌지주스	♠◎단감, 우유2	♠찐단호박, 배도라지차	♠키위, 우유2
열량/단백질	678/26	623/22	656/27	649/28	696/22
석식	떡갈비볶음밥10달걀국1	맛살볶음밥5,8시래기국5,6	감자볶음밥5,6어묵국5,6	동그랑땡볶음밥5,6콩나물국5	닭가슴살볶음밥15두부국5,6
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 훈제오리부추볶음5.6.18 숙주나물5.6 깍두기9	돼지고기깍두기볶음밥5.9.10 모듬어묵탕5.6 떡갈비구이5.6.10.15 배추김치9	잡곡밥 ◎시금치된장국5.6 간장두루치기5.6.10 겨울초나물 깍두기9	잡곡밥 수제비국5.6 다진쇠고기두부조림5.6 새송이버섯볶음5 배추김치9
오후간식	♠배 우유2	◎늙은호박전5.6, 메밀차3	♠사과, 우유2	삶은달걀1, ◎유자차	♠오렌지, 우유2
열량/단백질	655/27	604/27	634/22	590/26	655/23
석식	훈제오리볶음밥5,6두부무국5,6	오므라이스1,5미소된장국5,6	햄야채볶음밥5,6무채국5,6	어묵김치볶음밥5,6애호박된장국5,6	베이컨볶음밥10계란파국1,5
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 배추김치9	잡곡밥 건새우아욱국5.6.9 닭살데리야끼조림5.6.15 깻잎나물5.6 배추김치9	잡곡밥 순두부찌개1.5 너비아니채소볶음5.6.10.16 취나물무침5.6 깍두기9
오후간식	♠씨없는포도, 우유2	버섯크림파스타2.6, 옥수수차	♠배, 우유2	♠찐감자,식혜	♠◎단감, 우유2
열량/단백질	587/23	580/22	589/24	579/27	634/26
석식	김가루비빔밥5,6소고기미역국16	참치볶음밥5,6배추국5,6	자장밥5,6감자두부국5,6	야채볶음밥5,6유뷰맑은국5	계란볶음밥1,5팽이버섯미역국5,6
일자	30(월)				
오전간식	◎시금치죽				
점심	잡곡밥 두부탕국5.6 참치전1.5.6 콩나물김무침5.6 배추김치9				
오후간식	♠귤, 우유2				
열량/단백질	574/23				
석식	불고기덮밥10청경채맑은국5				

식단안내문을 **반드시 읽어 주시기 바랍니다.**

◆식단감수는 10/23까지 메일로 보내주시기 바랍니다.

◆ 사천시 지역농산물 구매를 권장합니다.

◆ 어린이 간식 구매 시 어린이기호식품 품질인증표시 제품 구매 b.장합니다.

◆ 발행일: 2026년 10월 16일

◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

전화번호 055-786-7201(영양팀)

◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.

★쌀		★김치		★쇠고기				★돼지고기	★닭고기	오리고기
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산		수입산				
국내산	산	국내산	국내산	한우		산		국내산	국내산	산
★콩			전복	★고등어	오징어	꽃게	★명태 (동태,코다리)	주꾸미	낙지	
★두부	콩국수	콩비지								
수입산	산	산	산	국내산	산	산	원양산	산	산	산
★식육 ·어육가공품										
치킨너겟	훈제오리	참치캔	동그랑땡		너비아니		떡갈비			
닭고기	오리고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	쇠고기		
국내산	국내산	원양산	국내산	산	국내산	산	국내산	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)

★이 되어 있는 항목은 이번 달 원산지 표시 대상입니다. 식육·어육가공품은 원에서 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.