

2026년 11월 만0-2세 일반형(주5회)

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



삼정그린코아어린이집

◎표시는 제철재료입니다. ♠표시는 자연간식입니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	♠토마토	쇠고기죽16	♠사과	아몬드죽	♠당근스틱,떠먹는요구르트2	우유2
점심	잡곡밥 새우살맑은국18 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	김가루주먹밥5 부추맑은국 푸실리샐러드(토마토소스) 2.5.6.12.15.16.18 배추김치9
오후간식	단팥빵1.2.6, 우유2	♠찐고구마, 우유2	시리얼5.6, 우유2	미니핫도그1.2.6.10, 우유2	미니닭칼국수6.15	밤만주2.5.6
열량/단백질	394/18	457/17	402/14	429/16	424/21	392/11
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♠바나나	흰살생선죽	♠◎단감	달걀죽1	♠키위	우유2
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	소고기가지덮밥5.16.18 우동국물5.6 꽃맛살샐러드1.5.6.8 배추김치9
오후간식	곡물와플1.2.6,, 우유2	쇠고기주먹밥5.16, 요구르트2	쌀과자5.6, 우유2	♠찐단호박, 우유2	크림빵1.2.4.6, 우유2	호두과자1.2.6.14
열량/단백질	442/15	418/16	404/17	410/20	486/15	401/13
일자	16(월)	17(화) 생일식단	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♠배	◎청경채죽5.6	♠사과	닭죽15	♠오렌지	우유2
점심	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 삼치조림5.6 감자채볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 들깨미역국5.6 쇠고기육전1.5.6.16 ◎시금치나물5.6 배추김치9	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	오므라이스1.5.12.16 들깨된장국5.6 참치샐러드 배추김치9
오후간식	딸기잼샌드위치1.2.5.6, 우유2	케이크1.2.5.6, 우유2	약과1.2.5.6, 우유2	삶은달걀1, 우유2	찐빵5.6, 우유2	핫케이크1.2.5.6
열량/단백질	420/18	478/13	411/13	397/19	414/15	399/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	♠씨없는포도	게살죽1.5.6.8	♠배	연두부죽	♠◎단감	우유2
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	백미밥1/2 우동5.6 새우튀김1.5.6.9 깍두기9
오후간식	유과1.2.5.6, 우유2	버섯크림파스타26, 요구르트2	카스테라1.2.5.6., 우유2	♠찐감자,우유2	◎우엉주먹밥5.6, 요구르트2	카스텔라1.2.6
열량/단백질	394/14	419/16	446/17	398/20	420/17	459/16
일자	30(월)					
오전간식	♠귤					
점심	잡곡밥 두부탕국5.6 참치전1.5.6 콩나물김무침5.6 배추김치9					
오후간식	프렌치토스트1.2.5.6, 우유2					
열량/단백질	434/18					



◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.

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

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

★식육 • 어육가공품					
치킨너겟	훈제오리	참치캔	동그랑땡	너비아니	떡갈비
닭고기	오리고기	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산

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 일반형(주5회)

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



삼정그린코아어린이집

◎표시는 제철재료입니다. ♠표시는 자연간식입니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	♠토마토	쇠고기죽16	♠사과	아몬드죽	♠당근스틱,떠먹는요구르트2	우유2
점심	잡곡밥 새우살맑은국18 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	김가루주먹밥5 부추맑은국 푸실리샐러드(토마토소스) 2.5.6.12.15.16.18 배추김치9
오후간식	단팥빵1.2.6, 우유2	♠찐고구마, 우유2	시리얼5.6, 우유2	미니핫도그1.2.6.10, 우유2	미니닭칼국수6.15	밤만주2.5.6
열량/단백질	606/28	703/27	618/22	660/25	653/32	603/18
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♠바나나	흰살생선죽	♠◎단감	달걀죽1	♠키위	우유2
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	소고기가지덮밥5.16.18 우동국물5.6 꽃맛살샐러드1.5.6.8 배추김치9
오후간식	곡물와플1.2.6,, 우유2	쇠고기주먹밥5.16, 요구르트2	쌀과자5.6, 우유2	♠찐단호박, 우유2	크림빵1.2.4.6, 우유2	호두과자1.2.6.14
열량/단백질	679/23	643/25	622/26	631/30	748/22	617/20
일자	16(월)	17(화) 생일식단	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♠배	◎청경채죽5.6	♠사과	닭죽15	♠오렌지	우유2
점심	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 삼치조림5.6 감자채볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 들깨미역국5.6 쇠고기육전1.5.6.16 ◎시금치나물5.6 배추김치9	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	오므라이스1.5.12.16 들깨된장국5.6 참치샐러드 배추김치9
오후간식	딸기잼샌드위치1.2.5.6, 우유2	케이크1.2.5.6, 우유2	약과1.2.5.6, 우유2	삶은달걀1, 우유2	찐빵5.6, 우유2	핫케이크1.2.5.6
열량/단백질	646/28	633/28	632/21	611/29	637/23	613/26
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	♠씨없는포도	게살죽1.5.6.8	♠배	연두부죽	♠◎단감	우유2
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	백미밥1/2 우동5.6 새우튀김1.5.6.9 깍두기9
오후간식	유과1.2.5.6, 우유2	버섯크림파스타26, 요구르트2	카스테라1.2.5.6., 우유2	♠찐감자,우유2	◎우엉주먹밥5.6, 요구르트2	카스텔라1.2.6
열량/단백질	606/22	645/25	686/26	612/30	646/27	706/24
일자	30(월)					
오전간식	♠귤					
점심	잡곡밥 두부탕국5.6 참치전1.5.6 콩나물김무침5.6 배추김치9					
오후간식	프렌치토스트1.2.5.6, 우유2					
열량/단백질	668/28					



◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.

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

★식육 • 어육가공품

치킨너겟	훈제오리	참치캔	동그랑땡	너비아니	떡갈비
닭고기	오리고기	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산

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.