

2026년 11월 1-2세(영아) 식단표

작성자 : 김해시어린이급식관리지원센터 영양팀

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 15

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목] 탄소중립	6 [금]	7 [토]
오전간식	♠단감	참깨죽	♠귤	브로콜리죽	♠사과	우유②
점심	백미밥 얼갈이배춧국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오징엇국⑰ 채소달걀찜① 당근숙주무침 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤ 가지양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 두부스테이크&소스 ①⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑱ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 근대맑은국 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑥ 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②	크림소스스파게티②⑥ 우유②	♠찐단호박 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	고구마튀김⑤⑥ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	464/19	459/20	446/15	436/14	470/16	396/12
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수] 신메뉴	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전간식	♠배	치즈죽②	♠바나나	게살죽①⑤⑥⑧	♠샤인머스켓	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨채솟국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ ★연근닭고기전①⑤⑮ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스&케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 부추맑은국 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥 우유②	으깬감자샐러드①⑤ 우유②	미니우동⑤⑥ 우유②	♠귤요거트범벅②	찐빵⑤⑥ 우유②	호두과자⑥⑭ 옥수수차
에너지(kcal)/단백질(g)	440/16	433/17	485/21	399/17	443/15	387/12
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수] 다문화메뉴	19 [목]	20 [금]	21 [토]
오전간식	♠사과	누룽지죽	♠단감	당근죽	♠배	우유②
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 메추리알짜장조림 ①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	★느타리버섯새우리소토 (느타리버섯새우볶음밥) ②⑤⑨ 가쓰오우동장국⑤⑥ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 수제빗국⑥ 깍두기⑨
오후간식	우유식빵①②⑥ 우유②	♠찐고구마 우유②	잔치국수⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②	단호박조청조림 둥굴레차
에너지(kcal)/단백질(g)	479/16	473/14	487/22	413/18	463/17	374/10
일자	23 [월]	24 [화] 탄소중립	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	♠귤	녹두죽	♠샤인머스켓	흑임자죽	♠사과	우유②
점심	백미밥 쇠고깃국⑯ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국 온두부&양념장⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤ 우유②	저당시리얼⑥ 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	♠바나나요거트범벅②	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	머핀①②⑥ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	475/18	465/14	412/13	413/16	445/20	430/12
일자	30 [월]	식단 안내 [식단안내서 별첨]				
오전간식	♠단감					
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨					
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥ 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	395/19					

▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다.

▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ♠표시를 하였습니다.

▶ ★표시는 신메뉴, ★표시는 다문화메뉴입니다.

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기(국내산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음				오징어		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산		

농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★

훈제오리양파볶음	참치채소비빔밥	미니돈가스&케찹	누룽지죽	가쓰오우동장국	해물완자전	
오리고기	다랑어	돼지고기	쌀	다랑어	오징어	
국내산	태평양 원양	국내산	국내산	태평양 원양	국내산	

원산지 표시품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)국내산 육우
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 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 영,유아는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

아이들의 행복한 꿈을 키워주는
국공립 한림어린이집
☎ 055)342-7960
☎ 010-7200-7960



2026년 11월 3-5세(유아) 식단표

작성자 : 김해시어린이급식관리지원센터 영양팀

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 15

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목] 탄소중립	6 [금]	7 [토]
오전간식	♠단감	참깨죽	♠귤	브로콜리죽	♠사과	우유②
점심	백미밥 얼갈이배춧국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오징엇국⑰ 채소달걀찜① 당근숙주무침 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤ 가지양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 두부스테이크&소스 ①⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑱ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 근대맑은국 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑥ 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②	크림소스스파게티②⑥ 우유②	♠찐단호박 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	고구마튀김⑤⑥ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	678/27	672/30	647/22	635/21	688/23	575/18
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수] 신메뉴	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전간식	♠배	치즈죽②	♠바나나	게살죽①⑤⑥⑧	♠샤인머스켓	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨채솟국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ ★연근닭고기전①⑤⑮ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스&케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 부추맑은국 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥 우유②	견과류감자샐러드①④⑤⑭ 우유②	미니우동⑤⑥ 우유②	♠귤요거트범벅②	찐빵⑤⑥ 우유②	호두과자⑥⑭ 옥수수차
에너지(kcal)/단백질(g)	643/23	649/26	711/31	613/26	646/21	561/18
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수] 다문화메뉴	19 [목]	20 [금]	21 [토]
오전간식	♠사과	누룽지죽	♠단감	당근죽	♠배	우유②
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 메추리알짜장조림 ①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	★느타리버섯새우리소토 (느타리버섯새우볶음밥) ②⑤⑨ 가쓰오우동장국⑤⑥ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 수제빗국⑥ 깍두기⑨
오후간식	우유식빵①②⑥ 우유②	♠찐고구마 우유②	잔치국수⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②	단호박조청조림 둥굴레차
에너지(kcal)/단백질(g)	703/23	693/20	715/33	600/26	678/25	541/14
일자	23 [월]	24 [화] 탄소중립	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	♠귤	녹두죽	♠샤인머스켓	흑임자죽	♠사과	우유②
점심	백미밥 쇠고깃국⑯ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국 온두부&양념장⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤ 우유②	저당시리얼⑥ 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	♠바나나요거트범벅②	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	머핀①②⑥ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	696/26	671/20	600/18	636/25	650/29	627/17
일자	30 [월]	식단 안내 [식단안내서 별첨]				
오전간식	♠단감					
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨					
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥ 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	573/28					

▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다.

▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ♠표시를 하였습니다.

▶ ★표시는 신메뉴, ★표시는 다문화메뉴입니다.

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기(국내산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음				오징어		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산		

농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★

훈제오리양파볶음	참치채소비빔밥	미니돈가스&케찹	누룽지죽	가쓰오우동장국	해물완자전	
오리고기	다랑어	돼지고기	쌀	다랑어	오징어	
국내산	태평양 원양	국내산	국내산	태평양 원양	국내산	

원산지 표시품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)국내산 육우
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 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 영,유아는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

아이들의 행복한 꿈을 키워주는 국공립 한림어린이집

☎ 055)342-7960

☎ 010-7200-7960