# 2026년 11월 일반형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

만 1-2세 점심 및 간식

## 삼성숲속요정어린이집

| 일자 | 2 [월] | 3 [화] | 4 [수] | 5 [목] 탄소중립 | 6 [금] |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ♠단감 | 참깨죽 | ♠귤 | 브로콜리죽 | ♠사과 |
| 점심 | 백미밥<br>얼갈이배춧국⑤⑥<br>훈제오리양파볶음⑤<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>오징엇국⑰<br>채소달걀찜①<br>당근숙주무침<br>배추김치⑨ | 쇠고기파프리카볶음밥<br>⑤⑥⑯<br>유부맑은국⑤<br>가지양념찜⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>두부스테이크&소스<br>①⑤⑥⑫⑭<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>조갯살맑은국⑱<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>상추겉절이<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잼샌드위치①②⑥<br>우유② | 부추전①⑤⑥<br>액상요거트② | 크림소스스파게티②⑥<br>보리차 | ♠찐단호박<br>우유② | 카스텔라①②⑥<br>우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 464/19 | 459/20 | 446/15 | 436/14 | 470/16 |
| 일자 | 9 [월] | 10 [화] | 11 [수] 신메뉴 | 12 [목] | 13 [금] |
| 오전간식 | ♠배 | 치즈죽② | ♠바나나 | 게살죽①⑤⑥⑧ | ♠샤인머스켓 |
| 점심 | 백미밥<br>황탯국⑤⑥<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>들깨채솟국⑤⑥<br>두부데리야끼조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>무챗국⑤⑥<br>★연근닭고기전①⑤⑮<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기청경채볶음<br>⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>미니돈까스&케첩<br>①⑤⑥⑩⑫<br>코울슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥<br>우유② | 으깬감자샐러드①⑤<br>액상요거트② | 미니우동⑤⑥<br>우유② | ♠귤요거트범벅② | 찐빵⑤⑥<br>우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 440/16 | 433/17 | 485/21 | 399/17 | 443/15 |
| 일자 | 16 [월] | 17 [화] | 18 [수] 다문화메뉴 | 19 [목] | 20 [금] |
| 오전간식 | ♠사과 | 누룽지죽 | ♠단감 | 당근죽 | ♠배 |
| 점심 | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>메추리알짜장조림<br>①⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>시래깃국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ | ★느타리버섯새우리소토<br>(느타리버섯새우볶음밥)<br>②⑤⑨<br>가쓰오우동장국⑤⑥<br>참깨브로콜리무침<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>하얀무생채<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기수육⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 우유식빵①②⑥<br>우유② | ♠찐고구마<br>우유② | 잔치국수⑥<br>아기치즈 | 삶은달걀①<br>액상요거트② | 소보로빵①②④⑥<br>우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 479/16 | 473/14 | 487/22 | 413/18 | 463/17 |
| 일자 | 23 [월] | 24 [화] 탄소중립 | 25 [수] | 26 [목] | 27 [금] |
| 오전간식 | ♠귤 | 녹두죽 | ♠샤인머스켓 | 흑임자죽 | ♠사과 |
| 점심 | 백미밥<br>쇠고깃국⑯<br>해물완자전<br>①⑤⑥⑨⑰<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>감자양팟국<br>온두부&양념장⑤⑥<br>버섯잡채⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>파프리카콘샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>애호박맑은국<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 채소주먹밥⑤<br>우유② | 저당시리얼⑥<br>우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>우유② | ♠바나나요거트범벅② | 찐만두⑤⑥⑩<br>우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 475/18 | 465/14 | 412/13 | 413/16 | 445/20 |
| 일자 | 30 [월] | 식단 안내 [식단안내서 별첨] | | | |
| 오전간식 | ♠단감 | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 모듬어묵탕⑤⑥<br>우유② | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 395/19 | | | | |

▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다.
※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요.

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

▶ ★표시는 신메뉴, ★표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서 ○의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.

▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

▶ 생일식단은 별도의 파일로 제공되므로 '2026년 생일·행사식단' 파일을 참고해 주시기 바랍니다.

### 원산지 일괄표시

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

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

| 훈제오리양파볶음 | 참치채소비빔밥 | 미니돈까스&케첩 | | | 누룽지죽 | 가쓰오우동장국 | 해물완자전 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오리고기 | 다랑어 | 돼지고기 | 표시사항 | 참고 | 쌀 | 다랑어 | 오징어 | | |
| 국내산 | 원양어선산 | 국내산 | 산 | 산 | 국내산 | 일본산 | 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 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

원산지 작성 유의사항 쌀에는 흑미, 찹쌀, 현미 및 찐쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것



# 2026년 11월 일반형 식단표

만 3-5세 점심 및 간식

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

## 삼성숲속요정어린이집

| 일자 | 2 [월] | 3 [화] | 4 [수] | 5 [목] 단소중립 | 6 [금] | 7 [토] |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ♠단감 | 참깨죽 | ♠귤 | 브로콜리죽 | ♠사과 | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>얼갈이배춧국⑤⑥<br>훈제오리양파볶음⑤<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>오징엇국⑰<br>채소달걀찜①<br>당근숙주무침<br>배추김치⑨ | 쇠고기파프리카볶음밥<br>⑤⑥⑯<br>유부맑은국⑤<br>가지양념찜⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>두부스테이크&소스<br>①⑤⑥⑫⑯<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>조갯살맑은국⑱<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>상추겉절이<br>배추김치⑨ | 참치채소비빔밥⑤⑥<br>근대맑은국<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잼샌드위치①②⑥<br>우유② | 부추전①⑤⑥<br>우유② | 크림소스스파게티②⑥<br>우유② | ♠찐단호박<br>우유② | 카스텔라①②⑥<br>우유② | 고구마튀김⑤⑥<br>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<br>황탯국⑤⑥<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>들깨채솟국⑤⑥<br>두부데리야끼조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>무챗국⑤⑥<br>★연근닭고기전①⑤⑮<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기청경채볶음<br>⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>미니돈까스&케첩<br>①⑤⑥⑩⑫<br>코울슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 안매운김치볶음밥<br>⑤⑨⑩<br>부추맑은국<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥<br>우유② | 오깬감자샐러드①④⑤⑭<br>우유② | 미니우동⑤⑥<br>우유② | ♠귤요거트범벅② | 찐빵⑤⑥<br>우유② | 호두과자⑥⑭<br>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<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>메추리알짜장조림<br>①⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>시래깃국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ | ★느타리버섯새우리소토<br>(느타리버섯새우볶음밥)<br>②⑤⑨<br>가쓰오우동장국⑤⑥<br>참깨브로콜리무침<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>하얀무생채<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기수육⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 유부초밥⑤⑥<br>수제빗국⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 우유식빵①②⑥<br>우유② | ♠찐고구마<br>우유② | 잔치국수⑥<br>우유② | 삶은달걀①<br>우유② | 소보로빵①②④⑥<br>우유② | 단호박조청조림<br>둥굴레차 |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 703/23 | 693/20 | 715/33 | 600/26 | 678/25 | 541/14 |
| 일자 | 23 [월] | 24 [화] 단소중립 | 25 [수] | 26 [목] | 27 [금] | 28 [토] |
| 오전간식 | ♠귤 | 녹두죽 | ♠샤인머스켓 | 흑임자죽 | ♠사과 | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>쇠고깃국⑯<br>해물완자전<br>①⑤⑥⑨⑰<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>감자양팟국<br>은두부&양념장⑤⑥<br>버섯잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>파프리카콘샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>애호박맑은국<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 오므라이스①⑤⑫⑯<br>크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 채소주먹밥⑤<br>우유② | 저당시리얼⑥<br>우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>우유② | ♠바나나요거트범벅② | 찐만두⑤⑥⑩<br>우유② | 머핀①②⑥<br>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<br>배추된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 모듬어묵탕⑤⑥<br>우유② | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 573/28 | | | | | |

▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다.
※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요.
▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ♠표시를 하였습니다.
▶ ★표시는 신메뉴, ★표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.
▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.
▶ 생일식단은 별도의 파일로 제공되므로 '2026년 생일·행사식단' 파일을 참고해 주시기 바랍니다.

### 원산지 일괄표시

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

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

| 훈제오리양파볶음 | 참치채소비빔밥 | 미니돈까스&케첩 | 누룽지죽 | 가쓰오우동장국 | 해물완자전 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오리고기 | 다랑어 | 돼지고기 | 쌀 | 다랑어 | 오징어 |
| 국내산 | 원양어선산 | 국내산 | 산 | 국내산 | 일본산 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/장어/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 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요. |
| 원산지 작성 유의사항 | 쌀에는 흑미, 찹쌀, 현미 및 찐쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것 |