

# 2026년 11월 죽형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

## 만 1-2세 점심 및 간식 노루와사슴어린이집

| 일자 | 2 [월] | 3 [화] | 4 [수] | 5 [목] 탄소중립 | 6 [금] | 7 [토] |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 옥수수죽② | 참깨죽 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 병아리콩죽⑤ | 브로콜리죽 | 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 | ♠단감<br>우유② | 부추전①⑤⑥<br>우유② | ♠사과<br>우유② | ♠찐단호박<br>우유② | 우유식빵①②⑥<br>우유② | 고구마튀김⑤⑥<br>보리차 |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 433/17 | 459/20 | 453/15 | 461/16 | 498/18 | 396/12 |
| 일자 | 9 [월] | 10 [화] | 11 [수] 신메뉴 | 12 [목] | 13 [금] | 14 [토] |
| 오전간식 | 치즈죽② | 녹두죽 | 채소죽 | 연두부죽⑤ | 흑임자죽 | 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 | ♠바나나<br>우유② | ♠귤요거트범벅② | 으깬감자샐러드①⑤<br>우유② | ♠배<br>우유② | 호두과자⑥⑭<br>옥수수차 |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 488/18 | 440/17 | 454/21 | 434/17 | 462/15 | 387/12 |
| 일자 | 16 [월] | 17 [화] | 18 [수] 다문화메뉴 | 19 [목] | 20 [금] | 21 [토] |
| 오전간식 | 타락죽② | 누룽지죽 | 누룽지죽 | 당근죽 | 황태채소죽 | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>메추리알짜장조림<br>①⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 찹쌀팥밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>동태살전①⑤⑥<br>애호박나물⑤<br>배추김치⑨ | ★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 | ♠사과<br>우유② | ♠바나나<br>케이크①②⑥/우유② | ♠단감<br>우유② | 삶은달걀①<br>우유② | ♠찐고구마<br>우유② | 단호박조청조림<br>둥굴레차 |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 466/15 | 473/16 | 474/21 | 413/18 | 458/19 | 374/10 |
| 일자 | 23 [월] | 24 [화] 탄소중립 | 25 [수] | 26 [목] | 27 [금] | 28 [토] |
| 오전간식 | 청경채죽 | 들깨죽 | 달걀죽① | 잔멸치죽⑤⑥ | 단호박죽 | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>쇠고깃국⑯<br>해물완자전<br>①⑤⑥⑨⑰<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>감자양팟국<br>온두부&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 | ♠귤<br>우유② | 카스텔라①②⑥<br>우유② | ♠바나나요거트범벅② | ♠샤인머스캣<br>우유② | 찐만두⑤⑥⑩<br>우유② | 머핀①②⑥<br>보리차 |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 424/17 | 479/14 | 399/13 | 416/16 | 451/20 | 430/12 |
| 일자 | 30 [월] | | | | | |
| 오전간식 | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | ♠배<br>우유② | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 424/18 | | | | | |

### 식단 안내 [식단안내서 별첨]

- ▶ 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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 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 | 표시사항 | 참고 | 쌀 | 다랑어 | 오징어 | | | |
| 국내산 | 원양산 | 국내산 | 산 | 산 | 국내산 | 원양산 | 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<br>※ 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 저녁형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

만 1-2세 저녁

## 노루와사슴어린이집

| 일자 | 2 [월] | 3 [화] | 4 [수] | 5 [목] | 6 [금] |
|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 백미밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>닭데리야끼구이⑤⑥⑮<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>부추달걀국①<br>오징어간장조림⑤⑥⑰<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기가지덮밥⑤⑥⑭<br>감자맑은국⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>새우탕국⑤⑥⑨<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 232/10 | 196/10 | 213/11 | 211/8 | 222/12 |
| 일자 | 9 [월] | 10 [화] | 11 [수] | 12 [목] | 13 [금] |
| 저녁 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>어묵양파볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>수제빗국⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>숙주나물<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>애호박맑은국<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 247/11 | 259/9 | 229/11 | 247/10 | 244/9 |
| 일자 | 16 [월] | 17 [화] | 18 [수] | 19 [목] | 20 [금] |
| 저녁 | 훈제오리채소볶음밥⑤⑥<br>부추맑은국<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>치즈스크램블에그①②⑤<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기찹스테이크<br>②⑤⑥⑫⑯⑱<br>시래기나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>브로콜리새우볶음⑤⑥⑨<br>오이새콤무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>두부채소전①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 190/8 | 267/11 | 241/9 | 251/12 | 252/12 |
| 일자 | 23 [월] | 24 [화] | 25 [수] | 26 [목] | 27 [금] |
| 저녁 | 백미밥<br>유부맑은국⑤<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑮<br>코울슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>조갯살맑은국⑱<br>쇠고기연근조림⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>콘달걀찜①<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>들깨채솟국⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 261/12 | 261/14 | 254/9 | 208/8 | 242/7 |
| 일자 | 30 [월] | 식단 안내 [식단안내서 별첨] | | | |
| 저녁 | 백미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>치킨까스&소스<br>①⑤⑥⑫⑮⑯<br>브로콜리흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨ | ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. ※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요.<br>▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.<br>▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다. | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 253/13 | | | | |

### 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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 산 | 산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내 | | |

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

| 너비아니구이 | | | 훈제오리채소볶음밥 | 치킨까스&소스 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 돼지고기 | 표시사항 | 참고 | 오리고기 | 닭 | 표시사항 | 참고 | | | | | | |
| 국내산 | 산 | 산 | 국내산 | 국내산 | 산 | 산 | | | | | | |

| | |
|---|---|
| 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/기리비/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<br>※ 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 |