

2026년 11월 일반형 식단표

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

만 3-5세 점심 및 간식

금관어린이집

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
원산지	훈제오리양파볶음 (오리고기: 국산)	오징엇국 (오징어: 국산)	쇠고기파프리카볶음밥 (쇠고기: 국산 한우)	두부스테이크&소스 {두부(콩): 국산}	간장제육볶음 (돼지고기: 국산)	참치채소비빔밥 {참치(다랑어): 원양산(태평양)}
일자	생일식단	10 [화]	11 [수] 신메뉴	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전간식	♠바나나	치즈죽②	♠바나나	게살죽①⑤⑥⑧	♠샤인머스켓	우유②
점심	찹쌀팥밥 참치미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 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	케이크①②⑥ 우유②	견과류감자샐러드①④⑤⑭ 우유②	미니우동⑤⑥ 우유②	♠귤요거트범벅②	찐빵⑤⑥ 우유②	호두과자⑥⑭ 옥수수차
에너지(kcal)/단백질(g)	744/24	649/26	711/31	613/26	646/21	561/18
원산지	참치미역국 {참치(다랑어): 원양산(태평양)} 쇠불고기 (쇠고기: 국산 한우)	두부데리야끼조림 {두부(콩): 국산}	카레라이스 (돼지고기: 국산) 연근닭고기전 (닭고기: 국산)	쇠고기청경채볶음 (쇠고기: 국산 한우)	미니돈까스&케첩 (돼지고기: 국산) (닭고기: 국산)	안매운김치볶음밥 (돼지고기: 국산)
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
원산지		누룽지죽 {누룽지(쌀): 국산} 쇠불고기 (쇠고기: 국산 한우)	가쓰오우동장국 {가쓰오부시(다랑어): 인도네시아산}	두부구이&양념장 {두부(콩): 국산}	돼지고기수육 (돼지고기: 국산)	
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 돼지불고기①⑤⑥⑩ 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
원산지	쇠고깃국 (쇠고기: 국산 한우) 해물완자전 (오징어: 원양산)	온두부&양념장 {두부(콩): 국산}	짜장덮밥 (돼지고기: 국산) 미소장국 {두부(콩): 국산}	돼지불고기 (돼지고기: 국산)	치즈닭갈비 (닭고기: 국산)	오므라이스 (쇠고기: 국산 한우)
일자	30 [월]	식단 안내 [식단안내서 별첨]				
오전간식	♠단감					
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨					
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥ 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	573/28					
원산지						

▶ **우리 급식소에서는 쌀(국내산), 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산), 깍두기(고춧가루: 국산)을 사용합니다.**
▶ **잡곡에 사용되는 찹쌀, 수수, 차조, 기장은 국내산입니다.**
▶ **쌀에는 흑미, 찹쌀, 현미 및 찐쌀 포함입니다.**
▶ **각 메뉴별 원산지 표시는 금관어린이집 카페 '식단표&원산지'폴더와 키즈노트 공지사항에 매달 게시 됩니다.**
▶ 15개월 이하의 영아인 경우 저염, 저당식으로 아동의 섭식능력에 맞는 음식크기로 제공됩니다.
▶ 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
▶ 튀김류는 주 2회 이하로 제공합니다.
▶ 12개월 이상 원아에게는 만 1세 식단 제공