2026년 11월 죽형 식단표

1-2세 점심 및 간식

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

연지공원푸르지오어린이집

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목] 탄소중립	6 [금]
오전간식	옥수수죽②	참깨죽	게살죽①⑤⑥⑧	병아리콩죽⑤	브로콜리죽
점심	백미밥 얼갈이배춧국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오징엇국⑰ 채소달걀찜① 당근숙주무침 백김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤ 가지양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 두부스테이크&소스 ①⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑱ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 백김치⑨
오후간식	♠단감 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②	♠배 우유②	♠찐단호박 우유②	우유식빵①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	433/17	459/20	453/15	461/16	498/18
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수] 신메뉴	12 [목]	13 [금]
오전간식	치즈죽②	녹두죽	채소죽	연두부죽⑤	흑임자죽
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 들깨채솟국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ ★연근닭고기전①⑤⑮ 백김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스&케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥 우유②	♠단감 우유②	♠귤요거트범벅②	으깬감자샐러드①⑤ 우유②	♠사과 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	488/18	440/17	454/21	434/17	462/15
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수] 생일잔치	19 [목]	20 [금]
오전간식	타락죽②	영양닭죽⑮	달걀죽①	당근죽	황태채소죽
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 메추리알짜장조림 ①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 들깨미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 하얀무생채 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♠배 우유②	잔치국수⑥ 우유②	♠바나나 롤케이크①②⑥/우유②	삶은달걀① 우유②	♠찐고구마 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	466/15	463/19	466/19	413/18	458/19
일자	23 [월]	24 [화] 탄소중립	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	청경채죽	들깨죽	달걀죽①	잔멸치죽⑤⑥	단호박죽
점심	백미밥 쇠고깃국⑯ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 감자양팟국 온두부&양념장⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♠귤 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	♠바나나요거트범벅②	♠샤인머스켓 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	424/17	479/14	399/13	416/16	451/20
일자	30 [월]				
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑯				
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨				
오후간식	♠배 우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	424/18				

♥11월 제철 식재료로 만든 제철 요리를 소개합니다♥



사과 샌드위치



무 생채 비빔밥



유자된장불고기



연근전



굴 떡국

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	명태
국내산	산	국산	산	산	산	산	한우	한우	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

농축산물·수산물 가공품

훈제오리양파볶음	참치채소비빔밥	미니돈까스&케첩			떡갈비구이		해물완자전	연근닭고기전	두부스테이크		
오리고기	다랑어	돼지고기	닭고기	참고	돼지고기	닭고기	오징어	닭고기	돼지고기,닭고기		
국내산	원양(태평양)산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	페루산,중국산	국내산	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