중앙고정군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
담당 영양사 : 송 미 승
Tel : 055. 673. 5036

2026년 11월
0~2세 일반형 점심 식단표

<배 둔>어린이집

발행일: 2026년 10월 15일

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전 간식	♠배	깨죽	♠바나나	새우죽⑨	야채죽	빵①②⑤⑥ 우유②
점심	잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑱ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 명란달걀찜① 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기야채볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 호박된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑩⑬⑮ 팽이버섯장국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ ♠사과
오후 간식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩	빵①②⑤⑥ 우유②	꽈배기①⑤⑥ 우유②	♠단감 우유② 케이크①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ 우유②
열량 / 단백질	430 / 17	437 / 14	402 / 16	430 / 19	438 / 14	338 / 11
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전 간식	♠자른씨없는포도	녹두죽	♠귤	단호박죽	누룽지죽	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②
점심	기장밥 계란국① 쇠고기폭찹⑤⑥⑩⑭ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 모듬잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 액상요구르트②	수수밥 탕국⑤⑥ 닭고기채소조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 사골곰탕⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동⑤⑥ 순살돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨ ♠사과
오후 간식	빵①②⑤⑥ 우유②	♠으깬찐고구마 우유②	자른삶은달걀① 우유②	채소주먹밥⑤ 둥글레차	♠배 치킨	떠먹는요구르트②
열량 / 단백질	420 / 14	437 / 15	400 / 20	391 / 15	391 / 14	304 / 9
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]	21 [토]
오전 간식	♠사과	콩가루죽⑤	♠단감	게살죽①⑤⑥⑧	전복죽⑱	마들렌①②⑤⑥ 우유②
점심	찹쌀현미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 하얀순두부찌개①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미나리숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은참치김칫국⑤⑥⑨ 계란말이①⑤ 베이컨새송이볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ ♠배
오후 간식	시리얼⑤⑥ 우유②	빵①②⑤⑥ 우유②	카스테라①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	♠자른씨없는포도 피자	
열량 / 단백질	391 / 14	436 / 15	438 / 20	433 / 16	394 / 17	312 / 7
일자	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전 간식	♠귤	흑임자죽	♠바나나	참깨죽	우유죽②	단팥빵①②⑥ 우유②
점심	차조밥 어묵국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 하얀무생채 배추김치⑨	찹쌀현미밥 감자양팟국⑤⑥ 대패삼겹살불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 미트볼피망조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨ 떠먹는요구르트②	기장밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 데리야끼두부조림⑤⑥ 브로콜리야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ ♠바나나
오후 간식	다진유부초밥⑤⑥ 보리차	떠먹는요구르트② 시리얼⑤⑥	빵①②⑤⑥ 우유②	붕어빵①②⑥ 우유②	♠사과 샌드위치	
열량 / 단백질	402 / 13	432 / 12	429 / 16	422 / 16	390 / 20	304 / 9
일자	30 [월]					
오전 간식	♠자른씨없는포도					
점심	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식	핫도그①②⑥⑩ 우유②					
열량 / 단백질	401 / 16					

[0-2세 영아 점심식단 안내]

- 0-2세 영아의 식단은 만 3-5세 유아의 식단에서 0-2세 영아가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리 방법 등을 변경하였습니다. 수정 및 변경된 음식은 밑줄로 표시되어 있습니다.
- 김치류는 살짝 씻어 맵지 않게 제공합니다.
- 0-2세 음식은 잘게 잘라서 배식합니다.
- 본 식단은 식품 수급 현황에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	연두부	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육 · 수산물 가공품									
	꽃게	전복	어묵	너비아니	미트볼	참치						
	국내산	국내산	연육 수입	돈육 국내산	돈육 국내산	원양산						
	오징어		베이컨	맛살								
	국내산		국내산	연육 수입								

[알레르기 유발식품] 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함
※ 고성군청 교육청소년과에서 급간식비를 지원하며, 국내산 및 유기농 식재료 등 사용을 권고하고 있습니다.(무항생제, 유기농 식재료 사용 시 추가로 표기할 수 있음)
※ 식품수급상 식단표의 식재료 원산지 및 재료는 변경될 수 있으며, 변경시 가정으로 안내하여야 합니다.

경남고성군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
담당 영양사 : 송 미 승
Tel : 055. 673. 5036

2026년 11월
3~5세 일반형 점심 식단표

<배 둔>어린이집

발행일: 2026년 10월 15일

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전 간식	♠배	깨죽	♠바나나	새우죽⑨	야채죽	빵①②⑤⑥ 우유②
점심	잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑱ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 명란달걀찜① 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기야채볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 호박된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑩⑬⑮ 팽이버섯장국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ ♠사과
오후 간식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩	빵①②⑤⑥ 우유②	꽈배기①⑤⑥ 우유②	♠단감 우유② 케이크①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ 우유②
열량 / 단백질	677 / 26	699 / 23	635 / 26	676 / 30	691 / 22	543 / 18
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전 간식	♠씨없는포도	녹두죽	♠귤	단호박죽	누룽지죽	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②
점심	기장밥 계란국① 쇠고기폭찹⑤⑥⑩⑭ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 모듬잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 액상요구르트②	수수밥 탕국⑤⑥ 닭고기채소조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 사골곰탕⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동⑤⑥ 순살돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨ ♠사과
오후 간식	빵①②⑤⑥ 우유②	♠찐고구마 우유②	삶은달걀① 우유②	채소주먹밥⑤ 둥글레차	♠배 치킨	떠먹는요구르트②
열량 / 단백질	647 / 21	699 / 24	633 / 31	622 / 24	613 / 23	501 / 15
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]	21 [토]
오전 간식	♠사과	콩가루죽⑤	♠단감	게살죽①⑤⑥⑧	전복죽⑱	마들렌①②⑤⑥ 우유②
점심	찹쌀현미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 하얀순두부찌개①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미나리숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은참치김칫국⑤⑥⑨ 계란말이①⑤ 베이컨새송이볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ ♠배
오후 간식	시리얼⑤⑥ 우유②	빵①②⑤⑥ 우유②	카스테라①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	♠자른씨없는포도 피자	
열량 / 단백질	638 / 23	697 / 24	695 / 32	693 / 25	618 / 27	510 / 12
일자	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전 간식	♠귤	흑임자죽	♠바나나	참깨죽	우유죽②	단팥빵①②⑥ 우유②
점심	차조밥 어묵국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 하얀무생채 배추김치⑨	찹쌀현미밥 감자양팟국⑤⑥ 대패삼겹살불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 미트볼피망조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨ 떠먹는요구르트②	기장밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 데리야끼두부조림⑤⑥ 브로콜리야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ ♠바나나
오후 간식	다진유부초밥⑤⑥ 보리차	떠먹는요구르트② 시리얼⑤⑥	빵①②⑤⑥ 우유②	붕어빵①②⑥ 우유②	♠사과 샌드위치	
열량 / 단백질	635 / 21	664 / 19	660 / 25	649 / 25	619 / 31	501 / 15
일자	30 [월]					
오전 간식	♠씨없는포도					
점심	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식	핫도그①②⑥⑩ 우유②					
열량 / 단백질	617 / 24					

[0-2세 영아 점심식단 안내]

- 0-2세 영아의 식단은 만 3-5세 유아의 식단에서 0-2세 영아가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리 방법 등을 변경하였습니다. 수정 및 변경된 음식은 밑줄로 표시되어 있습니다.
- 김치류는 살짝 씻어 맵지 않게 제공합니다.
- 0-2세 음식은 잘게 잘라서 배식합니다.
- 본 식단은 식품 수급 현황에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	연두부	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육 · 수산물 가공품									
	꽃게	전복	어묵	너비아니	미트볼	참치						
	국내산	국내산	연육 수입	돈육 국내산	돈육 국내산	원양산						
	오징어		베이컨	맛살								
	국내산		국내산	연육 수입								

[알레르기 유발식품] 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함
※ 고성군청 교육청소년과에서 급간식비를 지원하며, 국내산 및 유기농 식재료 등 사용을 권고하고 있습니다.(무항생제, 유기농 식재료 사용 시 추가로 표기할 수 있음)
※ 식품수급상 식단표의 식재료 원산지 및 재료는 변경될 수 있으며, 변경시 가정으로 안내하여야 합니다.