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

# 2026년 11월 만3~5세 오전간식죽형 점심 식단표

국공립 고성
보듬이나눔이어린이집

발행일: 2026년 10월 15일

| 일자 | 2 [월] | 3 [화] | 4 [수] | 5 [목] | 6 [금] | 7 [토] |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 간식 | 연두부죽 | 들깨죽 | 흰죽 | 참치죽 | 계란죽① | 롤빵①②⑤⑥<br>우유② |
| 점심 | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>명란달걀찜①<br>감자채맛살볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>전복미역국⑤⑥⑱<br>돼지고기주물럭⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>북엇국⑤⑥<br>쇠고기야채볶음⑤⑥⑯<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>호박된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>돈다짐두부조림⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 소불고기덮밥<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>♠사과 |
| 오후 간식 | 꿀호떡①②⑤⑥<br>우유② | ♠귤 | ♠바나나<br>우유② | 삶은달걀①<br>우유② | ♠단감<br>우유② | |
| 열량 / 단백질 | 675 / 22 | 636 / 28 | 664 / 27 | 689 / 28 | 624 / 30 | 543 / 18 |
| 일자 | 9 [월] | 10 [화] | 11 [수] | 12 [목] | 13 [금] | 14 [토] |
| 오전 간식 | 새우죽⑨ | 고구마죽 | 야채죽 | 버섯죽 | 김가루죽 | 슈크림빵①②⑥<br>우유② |
| 점심 | 기장밥<br>계란국①<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑫⑯<br>브로콜리참깨무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>안매운닭갈비⑤⑥⑮<br>멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>액상요구르트② | 잡곡밥<br>탕국⑤⑥<br>닭고기채소조림⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>소고기무국<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 우동⑤⑥<br>배추김치⑨<br>♠바나나 |
| 오후 간식 | ♠씨없는포도<br>우유② | 밤식빵①②⑤⑥<br>우유② | ♠귤 | 후리가케주먹밥⑤<br>액상요구르트② | ♠배 | |
| 열량 / 단백질 | 691 / 25 | 615 / 30 | 628 / 25 | 640 / 23 | 612 / 23 | 501 / 15 |
| 일자 | 16 [월] | 17 [화] | 18 [수] | 19 [목] | 20 [금] | 21 [토] |
| 오전 간식 | 우유죽② | 참깨죽⑤ | 야채죽 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 전복죽⑱ | 마들렌①②⑤⑥<br>우유② |
| 점심 | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기불고기⑩<br>양배추쌈+쌈장⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>하얀순두부찌개①⑤<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>오이부추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>순살돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>미나리숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>단배추국⑤⑥⑨<br>계란말이①⑤<br>베이컨새송이볶음⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>실파미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>♠배 |
| 오후 간식 | ♠바나나 | 시리얼⑤⑥<br>우유② | 케이크①②⑤⑥<br>우유② | 핫도그①②⑥⑩<br>우유② | ♠씨없는포도 | |
| 열량 / 단백질 | 611 / 22 | 685 / 26 | 691 / 22 | 690 / 27 | 618 / 27 | 510 / 12 |
| 일자 | 23 [월] | 24 [화] | 25 [수] | 26 [목] | 27 [금] | 28 [토] |
| 오전 간식 | 쇠고기죽⑯ | 단호박죽 | 흑임자죽 | 연두부죽⑤ | 누룽지죽 | 단팥빵①②⑥<br>우유② |
| 점심 | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>하얀무생채<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>대패삼겹살불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥<br>실파미소장국⑤⑥<br>미트볼피망조림⑤⑥⑩⑯<br>배추김치⑨<br>짜먹는요구르트② | 잡곡밥<br>쇠고기샤브국⑤⑥⑯<br>생선까스+타르소스⑤⑥<br>브로콜리야채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>꽃게탕⑤⑥⑧<br>훈제오리채소볶음⑤⑥<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥<br>배추김치⑨<br>♠단감 |
| 오후 간식 | ♠귤 | ♠찐고구마<br>우유② | ♠바나나 | 잼샌드위치①②⑥<br>우유② | ♠사과<br>우유② | |
| 열량 / 단백질 | 613 / 22 | 681 / 17 | 675 / 26 | 631 / 26 | 632 / 31 | 515 / 17 |
| 일자 | 30 [월] | | | | | |
| 오전 간식 | 닭죽⑮ | | | | | |
| 점심 | 수수밥<br>버섯전골⑤⑥<br>돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩<br>건파래무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후 간식 | ♠씨없는포도 | | | | | |
| 열량 / 단백질 | 614 / 27 | | | | | |

| 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 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 수산물 | | 식육 · 수산물 가공품 | | | | | | | | | | |
| 꽃게 | 전복 | 어묵 | 너비아니 | | 미트볼 | 참치 | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 외국산 | 돼지고기<br>국내산 | | 돼지고기<br>국내산 | 원양산 | | | | | | |
| 오징어 | | 베이컨 | 맛살 | | | | | | | | | |
| 국내산 | | 돼지고기<br>국내산 | 외국산 | | | | | | | | | |

[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.
※국내산에서 수입산으로 변경될 경우 어린이집 홈페이지에 안내드리도록하겠습니다.