발행일 : 2026.10.20.
발행처 : 남해군 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀

11월 식단표

유아오전죽식형 (만0-2세)

(0세 13개월 이상)

남해하나어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	콩나물죽 ⑤⑥	고구마죽	단배추죽 ⑤⑥	참치채소죽	달걀야채죽 ①	우유(200ml)
점심	백미밥 쇠고기배춧국 ⑯ 달걀말이 ①⑤ 우엉조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 새우살미역국 ⑤⑥⑱ 뼈없는돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 백김치	돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 북엇국 ⑤⑥ 과일소스탕수육 ⑤⑩⑫ 백김치 요구르트 ②	수수밥 들깨버섯국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ②⑤⑥⑮ 양배추나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 대구살맑은국 ⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑯ 건파래볶음 ⑤⑥ 백김치	충무김밥 미니우동 ⑤⑥ 오징어무침 ⑤⑥⑰ 깍두기 ⑨
오후간식	과일샐러드 ② 우유(100ml) ②	유부초밥 ⑤⑥	●바나나 우유(100ml) ②	●찐단호박 우유(100ml) ②	●●배 우유(100ml) ②	연두부+흑임자소스 ①⑤⑥ 매실차
열량/단백질	458.3 kcal 17.1 g	449.2 kcal 17.4 g	484.5 kcal 20.4 g	469 kcal 17.5 g	449.8 kcal 21.3 g	438.8 kcal 18.6 g
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	흑임자죽	양배추김죽	옥수수죽	전복야채죽 ⑱	들깨죽	우유(200ml) ②
점심	백미밥 두부탕국 ⑤⑥ 쇠고기양배추찜 ⑤⑥⑯ 숙주볶음 ⑤⑥ 백김치	기장밥 완자탕 ①⑤⑥⑩ 훈제오리채소구이 미역줄기볶음 ⑤ 백김치	돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은콩나물국 ⑤ 치킨유린기 ①⑤⑥⑮ 백김치 요구르트 ②	수수밥 수제빗국 ⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 오색잡채 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 백김치	짜장밥 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 물만두+양념장 ⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	●토마토 ⑫ 삶은달걀 ① 우유(100ml) ②	칼국수 ⑥	●사과 / 쿠키 우유(100ml) ②	●찐감자 우유(100ml) ②	●●메론 우유(100ml) ②	고구마스프 ②
열량/단백질	446.2 kcal 18.5 g	433.9 kcal 16 g	481.5 kcal 16.6 g	480.1 kcal 20.1 g	454.6 kcal 17.1 g	452.1 kcal 20 g
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 저염의 날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	새우채소죽 ⑤⑥⑨	찹쌀단호박죽	누룽지죽	두부야채죽 ⑤	쇠고기야채죽 ⑤⑥⑯	우유(200ml) ②
점심	백미밥 시래기국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 파프리카무침 ⑤⑥ 백김치	기장밥 감자양팟국 큐브목살볶음 ⑤⑥⑩⑫⑯ 무나물 ⑤⑥ 백김치	두부소보로덮밥 ⑤⑥ 닭곰탕 ⑮ 군만두 ⑤⑥⑩ 백김치 요구르트 ②	수수밥 돈육김칫국 ⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜 ①② 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 잘게썬오징어뭇국 ⑤⑥⑰ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 김구이 백김치	김치볶음밥 ①⑤⑨⑩ 가쓰오장국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨
오후간식	●감귤 떠먹는 요플레 ②	후리가케주먹밥 ⑤⑥	●골드키위 핫케이크 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	●찐고구마 우유(100ml) ②	●●자른사인머스캣 우유(100ml) ②	미숫가루 ⑤
열량/단백질	439.9 kcal 24.4 g	435.2 kcal 13.1 g	460.7 kcal 17.3 g	473.7 kcal 18.2 g	432.7 kcal 16.5 g	483.5 kcal 20.9 g
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	김가루현미죽	브로콜리죽 ⑤⑥	김치죽 ⑤⑥⑨	참치야채죽	시금치쇠고기죽 ⑤⑥⑯	우유(200ml) ②
점심	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 닭살유자청조림 ⑤⑥⑮ 멸치볶음 ⑤⑥ 백김치	기장밥 누룽지탕 ⑤⑥⑰⑱ 흰살생선전 ①⑤⑥ 겨울초나물 백김치	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 유부장국 ⑤⑥ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑯ 백김치 요구르트 ②	수수밥 쑥갓어묵국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 부추나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀팟국 ① 마파두부 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 백김치	삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑯ 들깨뭇국 ⑤⑥ 메밀전병 ③⑤⑨⑩ 백김치
오후간식	●배 / 크리스피롤 우유(100ml) ②	알감자버터구이 ②⑤ 사과주스	●바나나 우유(100ml) ②	크림스파게티 ②⑤⑥⑩	●●사과 우유(100ml) ②	과일샐러드 ①⑤
열량/단백질	430.5 kcal 17.5 g	485.6 kcal 15.3 g	449.9 kcal 17.9 g	440.4 kcal 17.1 g	442.4 kcal 16.9 g	487.3 kcal 16.9 g
일 자	30 (월)					
오전간식	닭가슴살죽 ⑮					
점심	백미밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 단배추나물 ⑤⑥ 백김치					
오후간식	●귤 떠먹는 요플레 ②					
열량/단백질	434.2 kcal 15.3 g					

* 식단은 남해군 어린이·사회복지급식관리지원 센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경 하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않음.
* 식단 안내문을 확인하여 제공하기 바람.
* 11월 18일 수요일은 '저염의 날'로, 만 1-2세 기준 하루 나트륨 적정 섭취량은 700mg이며, 11월 18일 식단의 나트륨 함유량은 283.30mg임.
* ●표시는 신선한 과일&채소를 나타냈으며, ●표시는 도에서 실시하는 '과일간식 지원사업' 공급 과종을 나타냄. (변경될 수 있음)

안내사항 * 아황산류(⑬)는 대부분 식품에 포함되어 있으며, 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기의 차이가 있을 수 있으니 시설로 확인바람.

원산지 표시	쌀			콩류			소고기		육류			기타
	밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	연·순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	만두
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	돈육-국내산 밀-미국,호주,캐나다산

원산지 표시	수산물							식육·어육가공품				배추김치	
	명태(동태)	오징어	참치(다랑어)	꽃게	낙지/주꾸미	고등어	전복	떡갈비	탕수육	어묵	생선까스	배추	고춧가루
	러시아산	국내산	원양산(태평양)	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국,베트남산	국내/수입산	국내산	국내산

* 알레르기 유발식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣
(위식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)

발행일 : 2026.10.20.
발행처 : 남해군 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀

11월 식단표
유아오전죽식형 (만3-5세)

남해하나어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	콩나물죽 ⑤⑥	고구마죽	단배추죽 ⑤⑥	참치채소죽	달걀야채죽 ①	우유(200ml)
점심	백미밥 쇠고기배춧국 ⑯ 달걀말이 ①⑤ 우엉조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 새우살미역국 ⑤⑥⑱ 뼈없는돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨	돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 북엇국 ⑤⑥ 과일소스탕수육 ⑤⑩⑫ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	수수밥 들깨버섯국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ②⑤⑥⑮ 양배추샐러드+ 오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 대구살맑은국 ⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑯ 건파래볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	충무김밥 미니우동 ⑤⑥ 오징어무침 ⑤⑥⑰ 깍두기 ⑨
오후간식	과일샐러드 ② 우유(100ml) ②	유부초밥 ⑤⑥	●바나나 우유(100ml) ②	●찐단호박 우유(100ml) ②	●●배 우유(100ml) ②	연두부+흑임자소스 ①⑤⑥ 매실차
열량/단백질	654.8 kcal 24.5 g	641.7 kcal 24.9 g	692.2 kcal 29.1 g	670.4 kcal 25 g	642.6 kcal 30.5 g	626.8 kcal 26.6 g
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	흑임자죽	양배추김죽	옥수수죽	전복야채죽⑱	들깨죽	우유(200ml) ②
점심	백미밥 두부탕국 ⑤⑥ 쇠고기양배추찜 ⑤⑥⑯ 숙주볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 완자탕 ①⑤⑥⑩ 훈제오리채소구이 미역줄기볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은콩나물국 ⑤ 치킨유린기 ①⑤⑥⑮ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	수수밥 수제빗국 ⑥ 고등어김치조림 ⑤⑥⑦⑨ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 오색잡채 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤ 백김치	짜장밥 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 물만두+양념장 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	●토마토 ⑫ 삶은달걀 ① 우유(100ml) ②	칼국수 ⑥	●사과 / 쿠키 우유(100ml) ②	●찐감자 우유(100ml) ②	●●메론 우유(100ml) ②	고구마스프 ②
열량/단백질	637.4 kcal 26.4 g	619.9 kcal 22.8 g	687.9 kcal 23.7 g	680.4 kcal 29.9 g	649.4 kcal 24.5 g	645.9 kcal 28.5 g
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 저염의 날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	새우채소죽 ⑤⑥⑨	찹쌀단호박죽	누룽지죽	두부야채죽 ⑤	쇠고기야채죽 ⑤⑥⑯	우유(200ml) ②
점심	백미밥 시래기국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 감자양파국 큐브목살볶음 ⑤⑥⑩⑫⑯ 무생채 배추김치 ⑨	두부소보로덮밥 ⑤⑥ 닭곰탕 ⑮ 군만두 ⑤⑥⑩ 백김치 요구르트 ②	수수밥 돈육김칫국 ⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜 ①② 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 잘게썬오징어뭇국 ⑤⑥⑰ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 김구이 배추김치 ⑨	김치볶음밥 ①⑤⑨⑩ 가쓰오장국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨
오후간식	●감귤 떠먹는 요플레 ②	후리가케주먹밥 ⑤⑥	●골드키위 핫케이크 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	●찐고구마 우유(100ml) ②	●●자른샤인머스캣 우유(100ml) ②	미숫가루 ⑤
열량/단백질	628.5 kcal 34.9 g	610.2 kcal 18.7 g	658.1 kcal 24.7 g	676.7 kcal 26.1 g	618.1 kcal 23.5 g	690.8 kcal 29.9 g
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	김가루현미죽	브로콜리죽 ⑤⑥	김치죽 ⑤⑥⑨	참치야채죽	시금치쇠고기죽 ⑤⑥⑯	우유(200ml) ②
점심	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 닭살유자청조림 ⑤⑥⑮ 멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 누룽지탕 ⑤⑥⑰⑱ 흰살생선전 ①⑤⑥ 겨울초나물 배추김치 ⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 유부장국 ⑤⑥ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	수수밥 쑥갓어묵국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 부추된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀팟국 ① 마파두부 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑯ 들깨뭇국 ⑤⑥ 메밀전병 ③⑤⑨⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	●배 / 크리스피롤 우유(100ml) ②	알감자버터구이 ②⑤ 사과주스	●바나나 우유(100ml) ②	크림스파게티 ②⑤⑥⑩	●●사과 우유(100ml) ②	과일샐러드 ①⑤
열량/단백질	615 kcal 25 g	693.7 kcal 21.8 g	642.7 kcal 25.6 g	634.4 kcal 24.5 g	632 kcal 24.1 g	696.2 kcal 24.2 g
일 자	30 (월)					
오전간식	닭가슴살죽 ⑮					
점심	백미밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 단배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨					
오후간식	●귤 떠먹는 요플레 ②					
열량/단백질	620.3 kcal 21.8 g					

* 식단은 남해군 어린이·사회복지급식관리지원 센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경 하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않음.
* **식단 안내문**을 확인하여 제공하기 바람.
* 11월 18일 수요일은 **'저염의 날'**로, **만 3-5세 기준** 하루 나트륨 적정 섭취량은 **900mg**이며, 11월 18일 식단의 나트륨 함유량은 **404.71mg**임.
* ●표시는 **신선한 과일&채소**를 나타냈으며, ●표시는 도에서 실시하는 **'과일간식 지원사업' 공급 과종**을 나타냄. (변경될 수 있음)

안내사항 * 아황산류(⑬)는 대부분 식품에 포함되어 있으며, 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기의 차이가 있을 수 있으니 시설로 확인바람.

원산지 표시	쌀			콩류			소고기		육류			기타
	밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	연·순두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	만두
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	돈육-국내산 밀-미국,호주,캐나다산

원산지 표시	수산물							식육·어육가공품				배추김치	
	명태(동태)	오징어	참치(다랑어)	꽃게	낙지/주꾸미	고등어	전복	떡갈비	탕수육	어묵	생선까스	배추	고춧가루
	러시아산	국내산	원양산(태평양)	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국,베트남산	국내/수입산	국내산	국내산

* 알레르기 유발식품:①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣
(위식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)