성암어린이집

2026년 11월 식단표

(3-5세 죽식형)

▶발행처: 제주3어린이급식관리지원센터
▶담 당: 홍란희 영양사
▶발행일: 2026. 10. 21
▶기관의 식단감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯
점 심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+ 오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+ 타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나 우유 ②	못난이주먹밥 ⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	반시 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	607.6/27.8	671.1/27.9	665/32.1	617.3/23.6	627.1/30.5
날짜	**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	닭죽 ⑮
점 심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	우동 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	감귤 검은콩두유 ⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	600.9/24.3	619.5/28.9	591.4/26.6	625.3/25.9	610.2/30.1
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수] 국없는날**	**19[목]**	**20[금]**
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽
점 심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 열갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 사과주스	바나나 두유 ⑤	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	꽈배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	624.3/22.3	594.6/26.5	600.3/23.5	592.5/30.7	618.8/27.5
날짜	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	달걀애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽
점 심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 미숫가루라떼 ②⑤	감귤 마시는요거트 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 옥수수차	찐감자 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	647.1/22	632.4/26.9	656.9/33	612.3/28.2	610.3/26.8
날짜	**30[월]**				
오전간식	새우살죽 ⑨				
점 심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	622.2/31.3				

원산지 표시

쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
축산물					
소고기(국내산일 경우 육종 기입– 한우/육우/젖소)		**돼지고기**	**닭고기**	**오리고기**	
주찬 · 부찬	**국 · 죽**				
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물					
고등어	**오징어**	**전복**	**흰살생선(명태)**		
노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	산	산
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채	**참치캔**	**베이컨**	**훈제오리**		
오징어(수입산)	다랑어(태평양산)	돼지고기(수입산)	오리고기(국내산)		

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

성암어린이집

2026년 11월 식단표

(1-2세 죽식형)

▶발행처: 제주3어린이급식관리지원센터
▶담 당: 홍란희 영양사
▶발행일: 2026. 10. 21
▶기관의 식단감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯
점 심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+ 오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+ 타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나 우유 ②	못난이주먹밥 ⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	반시 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	417.7/19.1	436.2/18.1	455/21.9	401.3/15.3	438.7/21.6

날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	닭죽 ⑮
점 심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	우동 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	감귤 검은콩두유 ⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	420.4/16.8	425.4/19.8	384.4/17.3	429.2/17.9	396.6/19.5

날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽
점 심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 사과주스	바나나 두유 ⑤	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	꽈배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	405.8/14.5	386.5/17.2	412.9/16.3	416.3/21.7	424.9/18.9

날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	달걀애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽
점 심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 미숫가루라떼 ②⑤	감귤 마시는요거트 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 옥수수차	찐감자 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	443.4/15.4	411.1/17.5	456.7/22.5	398/18.3	419.4/18.5

날짜	30[월]
오전간식	새우살죽 ⑨
점 심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/22.1

원산지 표시

쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
축산물					
소고기(국내산일 경우 육종 기입– 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽	국내산	국내산	국내산	
국내산(한우)	국내산(한우)				
수산물					
고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	산	산
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
오징어(수입산)	다랑어(태평양산)	돼지고기(수입산)	오리고기(국내산)		

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.