한수풀어린이집

2026년 11월 식단표

(3-5세 일반형)

▶발행처: 제주3어린이급식관리지원센터
▶담 당: 영양팀
▶발행일: 2026. 10. 15

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	
오전간식	두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	떠먹는요거트 ②	샤인머스켓 우유 ②	치즈당근죽 ②	
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	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 매실차	채소주먹밥 ⑤ 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	사과 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	647.5/29.8	613/24.9	672.4/33.4	612.8/22.5	595.7/26.4	
날짜	**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**	
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	검은콩두유 ⑤	참치양파죽	감 우유 ②	
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	찐감자 우유 ②	바나나 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	우동 ⑤⑥	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스	
열량(Kcal)/단백질(g)	598/26.4	601.1/27.7	593/24.8	608.1/27.1	619.1/28	
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수] 국없는날**	**19[목]**	**20[금]**	
오전간식	두유 ⑤	치즈 ② 감귤	샤인머스켓 우유 ②	배 우유 ②	소고기채소죽 ⑯	
점 심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑭ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	
오후간식	찐고구마 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 보리차	오이스틱 떠먹는요거트 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	602.2/26	658.7/27.5	635.5/27	613.3/27.4	597.6/31	
날짜	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	흰살생선죽	마시는요거트 ②	전복죽 ⑱	사과 검은콩두유 ⑤	
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	부추전 ①⑤⑥ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	찐감자 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차	
열량(Kcal)/단백질(g)	644.2/21.1	648.3/28.1	624.7/33	624.2/32.6	596.5/25.3	
날짜	**30[월]**					
오전간식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯					
점 심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	슈크림빵 ①②⑤⑥ 우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	658/31.7					

원산지 표시

쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
산	산	산	산	산	

축산물

소고기(국내산일 경우 육종 기입– 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
산( )	산( )	산	산	산	

수산물

고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
산	산	산	산	산	산

식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)

진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
오징어(산)	다랑어(산)	돼지고기(산)	오리고기(산)		

* 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.

한수풀어린이집

2026년 11월 식단표

(1-2세 일반형)

▶발행처: 제주3어린이급식관리지원센터
▶담 당: 영양팀
▶발행일: 2026. 10. 15

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	
오전간식	두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	떠먹는요거트 ②	샤인머스켓 우유 ②	치즈당근죽 ②	
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	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 매실차	채소주먹밥 ⑤ 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	사과 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	443.6/20.5	398.5/16.2	468.2/23.5	421.1/15.7	410/18.2	
날짜	**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**	
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	검은콩두유 ⑤	참치양파죽	감 우유 ②	
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	찐감자 우유 ②	바나나 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	우동 ⑤⑥	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스	
열량(Kcal)/단백질(g)	441.2/19.3	413.4/19.1	385.4/16.1	395.3/17.6	425.1/19.3	
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수] 국없는날**	**19[목]**	**20[금]**	
오전간식	두유 ⑤	치즈 ② 감귤	샤인머스켓 우유 ②	배 우유 ②	소고기채소죽 ⑯	
점 심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑭ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	
오후간식	찐고구마 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑭⑱ 둥글레차	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 보리차	오이스틱 떠먹는요거트 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	414.2/18	471.7/20.2	435.8/18.6	421.4/18.8	419.6/21.9	
날짜	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	흰살생선죽	마시는요거트 ②	전복죽 ⑱	사과 검은콩두유 ⑤	
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 ⑤⑥⑭ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	부추전 ①⑤⑥ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	찐감자 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차	
열량(Kcal)/단백질(g)	418.7/13.7	444.2/19.3	458.6/23.6	428.5/22.3	387.7/16.4	
날짜	**30[월]**					
오전간식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯					
점 심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	슈크림빵 ①②⑤⑥ 우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	450.5/21.7					

원산지 표시

쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
산	산	산	산	산	

축산물

소고기(국내산일 경우 육종 기입– 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
산( )	산( )	산	산	산	

수산물

고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
산	산	산	산	산	산

식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)

진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
오징어(산)	다랑어(산)	돼지고기(산)	오리고기(산)		

* 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.