하늘샘어린이집

2026년 11월 식단표
(1-2세 죽식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담　당: 강정민 영양사
▶발행일: 2026. 10. 21.
※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	연두부죽 ⑤	소고기당근죽 ⑤⑥⑯	두유 ⑤
점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 유부된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	잡곡밥 사골곰탕 ⑯ 토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	채소카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑱⑲ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨
오후간식	바나나 우유 ②	못난이주먹밥 ⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차	반시 떠먹는요거트 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	417.7/19.1	455.2/19.2	455/21.9	375.8/13.3	455/20.1	461.3/17.6
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	닭죽 ⑮	떠먹는요거트 ②
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 구이김 배추김치 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 홍합탕 ⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	우동 ⑤⑥	롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	감귤 검은콩두유 ⑤	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	418.1/15.9	430.7/21	384.4/17.3	435.9/18.8	396.6/19.5	407.1/16.8
날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽	마시는요거트 ②
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 콩가루배춧국 ⑤ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 숙주나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 콩나물볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	잡곡밥 유부된장국 ⑤⑥ 미트볼조림 ②⑤⑥⑩⑮ 양배추샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 매실차	바나나 두유 ⑤	피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	마들렌 ①②⑤⑥ 둥글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	405.5/14.4	398/17.4	412.9/17.2	416.1/21.8	380.5/16.3	416.6/14.9
날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	달걀애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽	두유 ⑤
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	잡곡밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	잡곡밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은미역국 ⑤⑥ 너비아니 ①⑤⑥⑩⑯ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 미숫가루라떼 ②⑤	감귤 마시는요거트 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 옥수수차	찐감자 우유 ②	바나나케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	428.6/15.3	411.1/17.6	456.7/22.5	377.8/18.2	407.4/17.5	383.3/15.6
날짜	30[월]					
오전간식	새우살죽 ⑨					
점심	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(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
	국내산	국내산	국내산	노르웨이, 러시아		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	너비아니	훈제오리	함박스테이크	미트볼
	오징어(페루, 원양산)	다랑어(원양산)	닭고기(국내산), 돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)

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

알레르기 유발식품

①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.