펀키즈어린이집

2026년 11월 식단표

(일반형)

▶발행처: 제주3어린이급식관리지원센터
▶담 당: 이지영 영양사
▶발행일: 2026. 10. 22.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

일자 / 요일	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	소고기죽 ⑤⑥⑯	사과	두부죽 ⑤	샤인머스캣 우유 ②	치즈당근죽 ②
점 심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑯ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+ 오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	찐고구마 매실차	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	채소주먹밥 ⑤ 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	어묵꼬치 ⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	623.5/27.3 405.3/17.7	606.8/22.7 417.1/15.8	680.6/31.5 442.4/20.5	621.9/23 427/16	607.7/33.6 395/21.8
일자 / 요일	**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**
오전간식	달걀죽 ①	마시는요거트 ②	참치양파죽	사과주스	감 우유 ②
점 심	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 닭감자볶음 ⑤⑥⑮ 옥수수콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 미트볼조림 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑯ 연두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	찐감자 우유 ②	바나나 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스
열량(Kcal)/단백질(g)	609.7/26.5 419/18.3	607.3/28.6 447.2/20.7	606.8/27.3 394.4/17.8	615.8/21.2 400.3/13.8	676/26.5 439.4/17.2
일자 / 요일	**16[월]**	**17[화]**	**18[수] 국없는날**	**19[목]**	**20[금]**
오전간식	치즈 ② 감귤	두유 ⑤	채소죽	배 우유 ②	소고기채소죽 ⑯
점 심	수수밥 땅콩호박된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 구운달걀장조림 ①②⑤ 멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 보리차	유부초밥 ⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	621.4/24.8 447.5/18.5	640.4/27.2 439/18.8	625.4/24.3 406.5/15.8	613.3/27.4 421.4/18.8	601.8/23.4 391.2/15.2
일자 / 요일	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**
오전간식	타락죽 ②	마시는요거트 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	사과 검은콩두유 ⑤	전복죽 ⑱
점 심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 어묵잡채 ⑤⑥ 청경채나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 숙주게맛살깨소스무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리무침 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 진미채볶음 ⑤⑥⑰ 배추김치 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 너비아니 ①⑤⑥⑩⑯ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨
오후간식	미니핫도그+케첩 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②	김가루주먹밥	바나나 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	654.9/18.5 425.7/12	626.9/27 477.7/20.6	698.8/35.3 477/24	675.4/27.4 439/17.8	602.4/29.6 391.6/19.3
일자 / 요일	**30[월]**				
오전간식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯				
점 심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	672.1/31.7 459.6/21.7				

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	국내산	산	산	
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)						
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리			
오징어(수입 산)	다랑어(수입 산)	돼지고기(수입 산)	오리고기(수입 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.