# 2026년 11월 식단표(1-2세죽간식)

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

| 날짜 | 2[월] | 3[화] | 4[수] | 5[목] | 6[금] |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 치즈쌀죽 ② | 참치양파죽 | 흑임자죽 | 조갯살죽 ⑱ | 소고기당근죽 ⑤⑥⑯ |
| 점심 | 백미밥<br>북어두부국 ⑤⑥<br>돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩<br>가지볶음 ⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>숙주된장국 ⑤⑥<br>소고기당면볶음 ⑤⑥⑯<br>지리멸치조림 ⑤⑥<br>백김치 | 닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮<br>부추장국 ⑤⑥<br>새우살채소조림 ⑤⑥⑨<br>양상추샐러드+<br>사우전드아일랜드드레싱 ①②⑤⑥⑫⑯⑱<br>백김치 | 백미밥<br>유부된장국 ⑤⑥<br>삼치살엿장조림 ⑤⑥<br>청경채나물<br>백김치 | 백미밥<br>뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩<br>달걀말이 ①⑤<br>새송이버섯무침 ⑤⑥<br>백김치 |
| 오후간식 | 바나나<br>우유 ② | 못난이주먹밥 ⑤⑥<br>옥수수차 | 찐고구마<br>우유 ② | 카스텔라 ①②⑤⑥<br>보리차 | 사과<br>떠먹는요거트 ② |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 414.8/19.1 | 433.3/17.9 | 454.1/21.6 | 377.1/16.3 | 429.8/21.3 |

| 날짜 | 9[월] | 10[화] | 11[수] | 12[목] | 13[금] |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 들깨죽 | 두부죽 ⑤ | 흰살생선죽 | 채소죽 | 닭죽 ⑮ |
| 점심 | 백미밥<br>소고기미역국 ⑤⑥⑯<br>오징어채소전 ①⑤⑥⑰<br>상추맛살무침 ①⑤⑥⑧<br>백김치 | 백미밥<br>만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱<br>채소훈제오리볶음②⑤⑥⑲<br>배추나물무침 ⑤⑥<br>백김치 | 돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩<br>콩나물국 ⑤<br>스크램블에그 ①②⑤<br>백김치<br>사과주스 | 백미밥<br>조갯살맑은국 ⑤⑥⑱<br>함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯<br>오이나물 ⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>애호박된장국 ⑤⑥<br>고등어살조림 ⑤⑥⑦<br>온두부+양념장 ⑤⑥<br>백김치 |
| 오후간식 | 사과<br>마시는요거트 ② | 찐감자<br>우유 ② | 시리얼 ⑤⑥<br>우유 ② | 밤식빵 ①②④⑤⑥<br>우유 ② | 감귤<br>검은콩두유 ⑤ |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 415.4/17.4 | 422.7/19.8 | 415.8/17.7 | 426.4/17.8 | 393.7/19.4 |

| 날짜 | 16[월] | 17[화] | 18[수] | 19[목] | 20[금] |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 채소김죽 | 전복살죽 ⑱ | 애호박죽 | 소고기죽 ⑤⑥⑯ | 표고버섯죽 |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국 ⑤⑥<br>새송이버섯소불고기 ⑤⑥⑲<br>얼갈이나물 ⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>흰살생선뭇국<br>돼지갈비찜 ⑤⑥⑩<br>시금치나물 ⑤⑥<br>백김치 | 해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰<br>쪽파장국 ⑤⑥<br>토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫<br>백김치<br>배 | 백미밥<br>두부된장국 ⑤⑥<br>순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮<br>양배추깨소스무침 ①⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>우거지된장국 ⑤⑥<br>삼치살구이 ⑤⑥<br>달걀채소볶음 ①⑤<br>백김치 |
| 오후간식 | 찐고구마<br>보리차 | 바나나<br>두유 ⑤ | 잼식빵 ①②⑤⑥<br>우유 ② | 사과<br>떠먹는요거트 ② | 단팥빵 ①②⑤⑥<br>우유 ② |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 363.1/14.3 | 380.6/17 | 391.9/15 | 426.6/21.4 | 422.8/19.6 |

| 날짜 | 23[월] | 24[화] | 25[수] | 26[목] | 27[금] |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 게살죽 ①⑤⑥⑧ | 달걀애호박죽 ① | 치즈당근죽 ② | 채소죽 | 들깨죽 |
| 점심 | 백미밥<br>소고기뭇국 ⑤⑥⑯<br>두부조림 ⑤⑥<br>청경채무침 ⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>배추된장국 ⑤⑥<br>돼지고기콩나물볶음 ⑤⑥⑩<br>어묵채소조림 ⑤⑥<br>백김치 | 훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯<br>시금치된장국 ⑤⑥<br>새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨<br>김자반<br>백김치 | 백미밥<br>닭곰탕 ⑤⑥⑮<br>고등어구이 ⑤⑦<br>양상추간장소스무침 ⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>느타리버섯된장국 ⑤⑥<br>소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯<br>명엽채조림 ⑤⑥<br>백김치 |
| 오후간식 | 잼모닝빵( ①②⑤⑥<br>우유 ② | 샤인머스캣<br>두유 ⑤ | 감귤<br>마시는요거트 ② | 핫케이크 ①②⑤⑥<br>옥수수차 | 찐감자<br>우유 ② |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 408.4/15.1 | 380.5/16.4 | 453.8/22.5 | 382.6/18 | 416.5/18.4 |

| 날짜 | 30[월] |
|---|---|
| 오전간식 | 새우살죽 ⑨ |
| 점심 | 백미밥<br>두부맑은국 ⑤<br>닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>새송이버섯장조림 ⑤⑥<br>백김치 |
| 오후간식 | 사과<br>떠먹는요거트 ② |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 435.8/23.2 |

| 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 ) | 제주산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | | | |
| | 고등어 | 오징어 | 전복 | 흰살생선(명태) | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | |
| | 식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등) | | | | |
| | 진미채 | 참치캔 | 베이컨 | 훈제오리 | |
| | 오징어( 국내산) | 다랑어( 원양산) | 돼지고기(호주산,스페인산) | 오리고기( 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.