kt cs 루키어린이집

2026년 11월 식단표
(3-5세 즉식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당: 김민정 영양사
▶발행일: 2026. 10. 20.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	후레쉬번 ①②⑤⑥ 우유 ②	바나나 두유 ⑤	녹두죽
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 베추김치 ⑨	현미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 두부구이 ⑤ 구이김 배추김치 ⑨	보리밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 군만두 ⑤⑥⑩ 볼어묵조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 돈가스 ①⑤⑥⑩ 토마토양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨
오후간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	고구마맛탕 ⑤ 옥수수차	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 블루베리	반시 마시는요거트 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	652.8/26.3	628.2/24.9	604.2/25.9	699.2/22.3	662.4/26.5	656.9/27.1
루키간식	사과주스					
열량(Kcal)/단백질(g)	60/0					

날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	타락죽 ②	채소죽	사과 곡물라떼 ②⑤	달걀양파죽 ①
점심	백미밥 참치미역국 ⑤⑥ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 소불고기 ⑤⑥⑱ 베추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 콩나물국 ⑤ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 상추+쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 배추된장국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	파스타샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑲⑲ 감귤	롤케이크 ①②⑤⑥ 보리차	우동 ⑤⑥	방울토마토 ⑫ 떠먹는요거트 ②	찐빵 ②⑤⑥ 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	609.3/24.7	598.7/24.6	557.6/22.2	589.3/28.9	685.3/32.2	614.5/22.7
루키간식	한라봉주스					
열량(Kcal)/단백질(g)	60.06/0.38					

날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	바나나 떠먹는요거트 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 함박스테이크 ①⑤⑥⑯ 상추양파겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 연어구이 ⑤ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 숙주베이컨볶음 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤ 감자샐러드 ①⑤ 채소모둠피클
오후간식	찐고구마 둥글레차	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	비빔국수 ⑤⑥	토마토 ⑫ 마시는요거트 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	김가루주먹밥 둥글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	598.1/25.8	626.3/27.9	607.5/24	597.9/28.9	621.9/23.8	628.4/17.1
루키간식	천혜향주스					
열량(Kcal)/단백질(g)	63.6/1.08					

날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	김죽	달걀애호박죽 ①	감귤 마시는요거트 ②	채소죽	고구마죽	타락죽 ②
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	찰현미밥 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 새우살두부된장찌개 ⑤⑥⑨ 떡갈비 ①⑤⑩⑯ 과일샐러드 배추김치 ⑨	기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 삼치살무조림 ⑤⑥ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	샤인머스캣 떠먹는요거트 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	호떡 ①②④⑤⑥ 결명자차	지리멸치김가루주먹밥 ⑤ 오이스틱 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 사과주스
열량(Kcal)/단백질(g)	582.1/21.5	616/23.5	677.9/29	586.2/24.4	696.1/25.6	622.3/26.2
루키간식	감귤주스					
열량(Kcal)/단백질(g)	50/1					

날짜	30[월]
오전간식	새우살죽 ⑨
점심	백미밥 달걀감자국 ①⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	632.4/31.1
루키간식	사과주스
열량(Kcal)/단백질(g)	60/0

원산지 표시						
	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	측산물					
	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	원양산	국내산	원양산		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	오징어(원양산)	다랑어(원양산)	돼지고기(미국산)	오리고기(국내산산)		

* 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.

kt cs 루키어린이집

2026년 11월 식단표
(1-2세 죽식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당: 김민정 영양사
▶발행일: 2026. 10. 20.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	치즈쌀죽 ② 우유 ②	참치양파죽	흑임자죽	후레쉬번 ①②⑤⑥ 우유 ②	**바나나** 두유 ⑤	녹두죽
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 백김치	현미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 두부구이 ⑤ 구이김 백김치	보리밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 군만두 ⑤⑥⑩ 볼어묵조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	수수밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 돈가스 ①⑤⑥⑩ 토마토양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑫ 백김치	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 백깍두기 ⑨
오후간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	고구마맛탕 ⑤ 옥수수차	프렌치토스트 ①②⑤⑥ **블루베리**	**반시** 마시는요거트 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	447.1/18.2	408.3/16.2	374.6/16	454.4/14.5	430.5/17.2	449.7/18.7
루키간식	사과주스					
열량(Kcal)/단백질(g)	60/0					

날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	타락죽 ②	채소죽	**사과** 곡물라떼 ②⑤	달걀양파죽 ①
점심	백미밥 참치미역국 ⑤⑥ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 백김치	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 소불고기 ⑤⑥⑲ 배추나물무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	수수밥 콩나물국 ⑤ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 상추+쌈장 ⑤⑥ 백김치	기장밥 배추된장국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 백김치	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 백깍두기 ⑨
오후간식	파스타샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑲⑱ **감귤**	롤케이크 ①②⑤⑥ 보리차	우동 ⑤⑥	**방울토마토** ⑫ 떠먹는요거트 ②	찐빵 ②⑤⑥ 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	396/16	389.1/16	362.4/14.4	422.2/21	445.4/20.9	399.4/14.7
루키간식	한라봉주스					
열량(Kcal)/단백질(g)	60.06/0.38					

날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	**바나나** 떠먹는요거트 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 함박스테이크 ①⑤⑥⑯ 상추양파겉절이 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 백김치	찰현미밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 연어구이 ⑤ 콩나물무침 ⑤ 백깍두기 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 숙주베이컨볶음 ⑤⑥⑩ 백깍두기 ⑨	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤ 감자샐러드 ①⑤ 채소모둠피클
오후간식	**찐고구마** 둥글레차	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	비빔국수 ⑤⑥	**토마토** ⑫ 마시는요거트 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	김가루주먹밥 둥글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	388.8/16.8	429.8/19.2	394.9/15.6	418.3/19.8	404.2/15.4	408.5/11.1
루키간식	천혜향주스					
열량(Kcal)/단백질(g)	63.6/1.08					

날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	김죽	달걀애호박죽 ①	**감귤** 마시는요거트 ②	채소죽	고구마죽	타락죽 ②
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 백김치	찰현미밥 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 새우살두부된장찌개 ⑤⑥⑨ 떡갈비 ①⑤⑩⑯ 과일샐러드 백김치	기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 삼치살무조림 ⑤⑥ 양상추유자청무침 백김치	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 백김치	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨
오후간식	**샤인머스캣** 떠먹는요거트 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	호떡 ①②④⑤⑥ 결명자차	지리멸치김가루주먹밥 ⑤ **오이스틱** 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 사과주스
열량(Kcal)/단백질(g)	409.5/15.8	423.2/16.3	440.6/18.9	404.8/17.1	452.5/16.6	404.5/17
루키간식	감귤주스					
열량(Kcal)/단백질(g)	50/1					

날짜	30[월]
오전간식	새우살죽 ⑨
점심	백미밥 달걀감자국 ①⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨
오후간식	**사과** 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	442.2/22
루키간식	사과주스
열량(Kcal)/단백질(g)	60/0

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	원양산	국내산	원양산		

식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)

진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
오징어(원양산)	다랑어(원양산)	돼지고기(미국산)	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.