기관명: 하늘채어린이집
발행일: 2026. 10. 15.
작 성: 영양·운영팀



2026년 11월 점심 식단표

일반식①(영아, 만1-2세)

익산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	누룽지죽	달걀브로콜리죽①⑤⑥	사과+떠먹는요거트(치즈)②	참치채소죽	배+떠먹는요거트(치즈)②
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리찜 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥(귀리밥) 우거지들깻국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추쌈(상추무침⑤⑥) 나박김치(꼬마깍두기⑨)	당근새우볶음밥⑤⑥⑨ 맑은무챗국⑤⑥★ 두부양념찜⑤⑥ [느타리버섯나물⑤⑥(필요시제공)] 배추김치⑨	잡곡밥(백미밥) 청국장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양배추샐러드&드레싱 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 소불고기(쇠고기채소볶음)⑤⑥⑮ 유채나물⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨
오후간식	찐단호박★ +우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫ +우유(요구르트)②	롤빵①②⑤⑥ +포도주스	곡물쿠키(쌀과자)①②⑤⑥ +우유미숫가루쉐이크②⑤	김가루주먹밥⑤⑥ +보리차
열량/단백질	401/16	447/19	429/16, (432/16)	433/16	406/15
변동사항					
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	시리얼+우유②	쇠고기아욱죽⑤⑥⑯	단감★+우유(치즈)②	닭살당근죽⑮	(자른)시인머스켓+떠먹는요거트(치즈)②
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 연근깨소스무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥(차조밥) 미역국⑤⑥ 순살삼치구이(찜)⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	돈육간장불고기덮밥⑤⑥⑩ 얼갈이배춧국⑤⑥★ 게살브로콜리볶음⑤⑥⑧ [오이무침⑤⑥(필요시제공)] 무생채(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥(흑미밥) 다진오징엇국⑰ 두부스테이크&소스⑤⑥⑫ 참나물배무침 배추김치⑨	잡곡밥 황탯국(순살동탯국)⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩★ 으깬단호박샐러드②★ 총각김치(꼬마깍두기)⑨
오후간식	찐감자 +매실차	감귤★ +떠먹는요거트(치즈)②	참깨주먹밥⑤⑥ +둥굴레차	팬케이크①②⑤⑥ +우유(요구르트)②	부추채소전⑤⑥ +과채주스
열량/단백질	424/13	397/15	410/16, (416/16)	480/22	436/14
변동사항					
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	채소죽⑤⑥	버섯죽	바나나+우유(치즈)②	새우살미역죽⑨	키위+떠먹는요거트(치즈)②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜(양배추무침⑤⑥) 얼갈이김치(배추김치)⑨	잡곡밥(기장밥) 순두부국⑤ 어묵조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	시금치카레덮밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑮ [열무나물⑤⑥(필요시제공)] 배추김치⑨	잡곡밥(수수밥) 봄동된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ (도토리)묵&양념장⑤⑥ 나박김치(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥 달걀국① 참치깻잎전⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨
오후간식	고구마맛탕⑤(찐고구마) +우유②	배 +떠먹는요거트(치즈)②	호빵⑤⑥ +보리차	시리얼 +우유②	물만두⑤⑥⑩ +옥수수차
열량/단백질	450/18	419/13	457/20, (463/20)	445/19	464/20
변동사항					
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	게살채소죽⑤⑥⑧	감귤★+떠먹는요거트(치즈)②	흰살생선들깨죽⑤⑥	사과+떠먹는요거트(치즈)②
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이달래무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥(백미밥) 안매운참치김칫국⑤⑥⑨ 마쇠고기조림⑤⑥⑯★★ 세발나물무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ [봄동무침⑤⑥(필요시제공)] 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥(찰현미밥) 열무맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추(으깬)콘샐러드&드레싱 무생채(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥 무챗국⑤⑥★ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박★ +두유⑤	치즈스틱(치즈볼)②⑤ +과채주스	약밥⑤⑥ +메밀차③	단감★ +우유(치즈)②	잔멸치주먹밥⑤ +둥굴레차
열량/단백질	443/16	469/19	416/13, (427/14)	411/17	460/15
변동사항					
날짜	30일(월)		김장식단	가정통신문	식단안내
오전간식	누룽지죽		감귤★+떠먹는요거트(치즈)②		▶연령이 어릴수록 맵고 짜지않게 작게 잘라 제공해주시고, 만1-2세 대상의 김치는 덜 매운 김치 또는 백김치 제공을 권장합니다. (★식단안내문 참고)
점심	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 쇠고기비베큐소스볶음⑤⑥⑫⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨		잡곡밥 들깨시래깃국⑤⑥ 돈수육⑩ 쌈채소&쌈장⑤⑥⑬(상추무침⑤⑥) 김장김치⑨(배추나물⑤⑥)		
오후간식	찐고구마 +우유②		잔치국수⑤⑥		
열량/단백질	438/14		416/16		
변동사항					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	명태(동태)	훈제오리	햄	소시지	치킨너겟	참치	기타		
	러시아	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	다랑어:국내산			
	※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.								

알레르기 유발식품	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기가 있는 영유아에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요 시 알레르기 표시를 변경해주세요.

대체 식단

[기준: 11월 점심 식단표 일반식①(영아, 만1-2세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기존		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
4일	당근새우볶음밥⑤⑥⑨	429/16, (432/16)	당근베이컨볶음밥⑤⑥⑩	447/14, (451/15)
5일	참치채소죽	433/16	닭살채소죽⑮	424/15
6일	김가루주먹밥⑤⑥	406/15	채소주먹밥⑤	415/15
7일	잔멸치볶음⑤⑥	293/13	달걀프라이①⑤	310/14
9일	쑥갓어묵국⑤⑥	424/13	쑥갓유부국⑤⑥	421/13
10일	미역국⑤⑥ 순살삼치구이(찜)⑤⑥	397/15	냉이맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑲	411/16
11일	게살브로콜리볶음⑤⑥⑧	410/16, (416/16)	(자른)메추리알브로콜리볶음①⑤⑥	428/16, (434/17)
12일	다진오징엇국⑰	480/22	유채된장국⑤⑥	474/19
13일	황탯국(순살동탯국)⑤⑥	436/14	쇠고기국⑤⑥⑯	472/14
17일	어묵조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥	419/13	쇠고기장조림⑤⑥⑯ 미나리나물⑤⑥	427/17
19일	새우살미역죽⑨	445/19	흑임자죽	458/17
20일	참치깻잎전⑤⑥	464/20	돈육동그랑땡전⑤⑥⑩	462/16
24일	게살채소죽⑤⑥⑧ 안매운참치김칫국⑤⑥⑨	469/19	닭살채소죽⑮ 안매운김칫국⑨	459/20
25일	조갯살미역국⑤⑥⑱ 해물완자전⑤⑥⑨⑰	416/13, (427/14)	사골국⑯ 너비아니구이⑤⑥⑯	415/14, (426/14)
26일	흰살생선들깨죽⑤⑥	411/17	연두부죽⑤	414/16
27일	잔멸치주먹밥⑤	460/15	쇠고기주먹밥⑤⑯	470/15
28일	오징어실채볶음⑤⑥⑰	304/12	치킨너겟①②⑤⑥⑮	335/13

▶ 가금류 대체

날짜	기존		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
2일	훈제오리찜	401/16	쇠고기채소찜⑤⑥⑯	420/18
3일	달걀브로콜리죽①⑤⑥	447/19	게살브로콜리죽⑤⑥⑧	458/18
5일	달걀말이①⑤	433/16	어묵볶음⑤⑥	433/15
9일	삼색달걀찜①	424/13	간장해물찜⑤⑥⑨⑰⑱	433/17
12일	닭살당근죽⑮	480/22	어묵당근죽⑤⑥	466/19
14일	치킨너겟①②⑤⑥⑮	344/13, (395/14)	새우까스⑤⑥⑨	335/13, (386/14)
18일	닭살양파볶음⑮	457/20, (463/20)	(다진)오징어양파볶음⑤⑥⑰	465/20, (471/21)
20일	달걀국①	464/20	어묵국⑤⑥	467/19
26일	순살닭갈비⑤⑥⑮	411/17	새우크림소스조림②⑤⑨	438/16
28일	오므라이스①⑤⑫	304/12	햄채소볶음밥⑤⑥⑩	271/11

▶ 열량/단백질은 오전간식, 점심, 오후간식을 모두 포함한 총열량과 단백질양입니다.
▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 같은 식품군 내(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고,
샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀

TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com

기관명: 하늘채어린이집/유치원
발행일: 2026. 10. 15.
작 성: 영양·운영팀



2026년 11월 점심 식단표

일반식①(유아, 만3-5세)

익산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	누룽지죽	달걀브로콜리죽①⑤⑥	사과+떠먹는요거트(치즈)②	참치채소죽	배+떠먹는요거트(치즈)②
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리찜 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥(귀리밥) 우거지들깻국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추쌈(상추무침⑤⑥) 나박김치(깍두기⑨)	당근새우볶음밥⑤⑥⑨ 맑은무챗국⑤⑥★ 두부양념찜⑤⑥ [느타리버섯나물⑤⑥(필요시제공)] 배추김치⑨	잡곡밥(백미밥) 청국장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양배추샐러드&드레싱 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 소불고기(쇠고기채소볶음⑤⑥⑮) 유채나물⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨
오후간식	찐단호박★ +우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫ +우유(요구르트)②	롤빵①②⑤⑥ +포도주스	곡물쿠키(쌀과자)①②⑤⑥ +우유미숫가루쉐이크②⑤	김가루주먹밥⑤⑥ +보리차
열량/단백질	573/23	636/27	611/22, (617/22)	619/23	579/21
변동사항					
날짜	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	시리얼+우유②	쇠고기아욱죽⑤⑥⑯	단감★+우유(치즈)②	닭살당근죽⑮	(지름사)인머스켓+떠먹는요거트(치즈)②
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 연근깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥(차조밥) 미역국⑤⑥ 순살삼치구이(찜)⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	돈육간장불고기덮밥⑤⑥⑩ 얼갈이배춧국⑤⑥★ 게살브로콜리볶음⑤⑥⑧ [오이무침⑤⑥(필요시제공)] 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥(흑미밥) 다진오징엇국⑰ 두부스테이크&소스⑤⑥⑫ 참나물배무침 배추김치⑨	잡곡밥 황탯국(순살동탯국)⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩★ 으깬단호박샐러드②★ 총각김치(깍두기)⑨
오후간식	찐감자 +매실차	감귤★ +떠먹는요거트(치즈)②	바람떡(참깨주먹밥⑤⑥) +둥굴레차	팬케이크①②⑤⑥ +우유(요구르트)②	부추채소전⑤⑥ +과채주스
열량/단백질	605/19	567/21	555/23, (564/23)	685/32	623/20
변동사항					
날짜	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	채소죽⑤⑥	버섯죽	바나나+우유(치즈)②	새우살미역죽⑨	키위+떠먹는요거트(치즈)②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜(양배추무침⑤⑥) 얼갈이김치(배추김치)⑨	잡곡밥(기장밥) 순두부국⑤ 어묵조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	시금치카레덮밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑮ [열무나물⑤⑥(필요시제공)] 배추김치⑨	잡곡밥(수수밥) 봄동된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ (도토리)묵&양념장⑤⑥ 나박김치(깍두기⑨)	잡곡밥 달걀국① 참치깻잎전⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨
오후간식	고구마맛탕⑤(찐고구마) +우유②	배 +떠먹는요거트(치즈)②	호빵⑤⑥ +보리차	시리얼 +우유②	물만두⑤⑥⑩ +옥수수차
열량/단백질	642/25	599/19	645/28, (653/29)	635/27	663/29
변동사항					
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	게살채소죽⑤⑥⑧	감귤★+떠먹는요거트(치즈)②	흰살생선들깨죽⑤⑥	사과+떠먹는요거트(치즈)②
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이달래무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥(백미밥) 안매운참치김칫국⑤⑥⑨ 마쇠고기조림⑤⑥⑯★★ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ [봄동무침⑤⑥(필요시제공)] 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥(찰현미밥) 열무맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추(으깬)콘샐러드&드레싱 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 무챗국⑤⑥★ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박★ +두유⑤	치즈스틱(치즈볼)②⑤ +과채주스	떡볶이(약밥)⑤⑥ +메밀차③	단감★ +우유(치즈)②	잔멸치주먹밥⑤ +둥굴레차
열량/단백질	633/23	661/27	619/20, (635/21)	588/24	657/21
변동사항					
날짜	**30일(월)**		**김장식단**	**가정통신문**	**식단안내**
오전간식	누룽지죽		감귤★+떠먹는요거트(치즈)②		▶연령이 어릴수록 맵고 짜지않게 작게 잘라 제공해주시고, 만1-2세 대상의 김치는 덜 매운 김치 또는 백김치 제공을 권장합니다. (★식단안내문 참고)
점심	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨		잡곡밥 들깨시래깃국⑤⑥ 돈수육⑩ 쌈채소&쌈장⑤⑥⑬(상추무침⑤⑥) 김장김치⑨(배추나물⑤⑥)		
오후간식	찐고구마 +우유②		잔치국수⑤⑥		
열량/단백질	626/20		595/23		
변동사항					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	명태(동태)	훈제오리	햄	소시지	치킨너겟	참치	기타		
	러시아	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	다랑어:국내산			
	※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.								

알레르기 유발식품	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기가 있는 영유아에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요 시 알레르기 표시를 변경해주세요.

대체 식단

[기준: 11월 점심 식단표 일반식①(유아, 만3-5세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기존		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
4일	당근새우볶음밥⑤⑥⑨	611/22, (617/22)	당근베이컨볶음밥⑤⑥⑩	639/20, (644/21)
5일	참치채소죽	619/23	닭살채소죽⑮	606/22
6일	김가루주먹밥⑤⑥	579/21	채소주먹밥⑤	594/21
7일	잔멸치볶음⑤⑥	415/19	달걀프라이①⑤	442/20
9일	쑥갓어묵국⑤⑥	605/19	쑥갓유부국⑤⑥	602/18
10일	미역국⑤⑥ 순살삼치구이(찜)⑤⑥	567/21	냉이맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑲	588/23
11일	게살브로콜리볶음⑤⑥⑧	555/23, (564/23)	(자른)메추리알브로콜리볶음①⑤⑥	581/23, (590/24)
12일	다진오징엇국⑰	685/32	유채된장국⑤⑥	677/27
13일	황탯국(순살동탯국)⑤⑥	623/20	쇠고기국⑤⑥⑯	675/20
17일	어묵조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥	599/19	쇠고기장조림⑤⑥⑯ 미나리나물⑤⑥	609/24
19일	새우살미역죽⑨	635/27	흑임자죽	655/24
20일	참치깻잎전⑤⑥	663/29	돈육동그랑땡전⑤⑥⑩	660/22
24일	게살채소죽⑤⑥⑧ 안매운참치김칫국⑤⑥⑨	661/27	닭살채소죽⑮ 안매운김칫국⑨	656/28
25일	조갯살미역국⑤⑥⑱ 해물완자전⑤⑥⑨⑰	619/20, (635/21)	사골국⑯ 너비아니구이⑤⑥⑯	618/21, (634/22)
26일	흰살생선들깨죽⑤⑥	588/24	연두부죽⑤	591/23
27일	잔멸치주먹밥⑤	657/21	쇠고기주먹밥⑤⑯	671/21
28일	오징어실채볶음⑤⑥⑰	434/18	치킨너겟①②⑤⑥⑮	478/19

▶ 가금류 대체

날짜	기존		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
2일	훈제오리찜	573/23	쇠고기채소찜⑤⑥⑯	600/26
3일	달걀브로콜리죽①⑤⑥	636/27	게살브로콜리죽⑤⑥⑧	654/26
5일	달걀말이①⑤	619/23	어묵볶음⑤⑥	619/21
9일	삼색달걀찜①	605/19	간장해물찜⑤⑥⑨⑰⑱	619/24
12일	닭살당근죽⑮	685/32	어묵당근죽⑤⑥	666/28
14일	치킨너겟①②⑤⑥⑮	492/18, (565/20)	새우까스⑤⑥⑨	479/19, (552/21)
18일	닭살양파볶음⑮	645/28, (653/29)	(다진)오징어양파볶음⑤⑥⑰	664/29, (672/30)
20일	달걀국①	663/29	어묵국⑤⑥	629/25
26일	순살닭갈비⑤⑥⑮	588/24	새우크림소스조림②⑤⑨	626/23
28일	오므라이스①⑤⑫	434/18	햄채소볶음밥⑤⑥⑩	387/15

▶ 열량/단백질은 오전간식, 점심, 오후간식을 모두 포함한 총열량과 단백질양입니다.
▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 같은 식품군 내(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고,
샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀

TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com

11월 식단 안내문

[농산물 시장조사 정보]

농산물	공급 원활	공급 비원활	
채소류	콜라비, 물파래, 유채, 세발, 갓, 봄동, 달래, 냉이, 방풍 섬초, 무, (얼갈이)배추, 마, 단호박, 파프리카 애호박	수급이슈	비름나물, 고구마순, 호박잎
		시세상승	-
과일류	샤인머스켓, 배, 사과, 토마토 감, 감귤 딸기, (국산)키위	수급이슈	참외, 자두, 수박, (천도)복숭아, 거봉, 캠벨/머루포도, (수입)키위
		시세상승	(수입)바나나, (수입)오렌지, 메론
변동: 공급이 가능하나 품질 및 가격 편차 발생 가능성 있음 제철 채소·과일			

※ 시장조사 : 2026. 10. 8. (목)
시장조사와 작년 해당 월의 평균 데이터이나, 해당 시기의 산지 상황이나 기상 여건에 따라 변동될 수 있습니다.
식자재 수급이 불가한 경우 아래에 안내되어있는 **[동일 식품군 내 대체 식재료 예시]** 를 참고하시길 바랍니다.

[식단감수안내]

■ 식단감수란?

- 어린이 급식소에서 시설 상황에 맞게 식단을 변경해야 하는 경우, 영양사에게 변경된 식단에 대하여 감수를 받는 것
- 급식이 제공된 이후의 식단감수는 불가하며, 등록된 시설과 익산센터 식단을 사용하는 경우에만 식단감수 요청 가능

■ 식단감수 요청방법

매월 식단 게시	→	5일간 접수(공휴일제외)	→	4-5일 소요
식단 확인 및 변경		감수요청서* 및 변경 식단을 센터로 발송		센터 감수 후 감수결과서** 및 식단을 기관으로 발송

*감수요청서는 별도 제공

**감수결과서는 시설에서 반드시 보관

■ 식단감수 요청이 필요한 경우

- 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 예) 원내 행사
- 식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 변경하는 경우

■ 식단감수 요청이 불필요한 경우

- 제공된 식단을 변경 없이 요일만 변경한 경우
  예) 월요일↔화요일↔수요일↔목요일↔금요일 (토요일 식단은 평일 식단과 교체 제공X)

- '동일한 식품군' 내에서 '동일한 조리법'으로 대체하는 경우



- 영양사가 작성한 식단에서 추가로 메뉴를 더 제공하는 경우
  단, 고열량 및 저영양 식품 제외

동일 식품군 내 대체 식재료 예시

곡류군	밥류	 백미밥	 현미밥	 기장밥	 흑미밥	 보리밥
	서류	 감자	 고구마	 단호박	 옥수수	 밤
	떡	 백설기	 시루떡	 바람떡	 송편	 증편
	빵	 단팥빵	 옥수수빵	 잼샌드위치	 카스테라	 소보로빵
단백질군	육류	 소고기	 돼지고기	 닭고기	 오리고기	
	달걀·두부	 달걀	두부			
	등푸른생선	 고등어	 꽁치	 삼치	 참치	 연어
	흰살생선	 가자미	 갈치	 동태	 조기	 임연수
채소군	녹색채소류	 시금치	 열무	 상추	 청경채	쑥갓
	흰색채소류	콩나물	배추	무	양배추	도라지
	김치류	백김치	배추김치	깍두기	오이소박이	파김치
과일군		딸기	키위	사과	바나나	참외
우유 유제품군		우유	치즈	요거트	두유	

• 유제품 알레르기가 있는 어린이에게는 대체로 두유를 권장하지만,
두유섭취가 어려운 경우 (칼슘강화)오렌지주스, 포도주스 등의 주스류로 대체해주시길 바랍니다.

※ 해당 그림은 대체 식재료 예시이며, 이 외의 '동일 식품군' 내에서 식재료 대체가 가능합니다.