2026년 11월 점심 영유아 식단(만0세~2세)(간식:죽식①)_유제품3회)

지 역 : 익산　　원 명 : 둥근세상어린이집

조리사	원장

요일	월	화	수	목	금
날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	누룽지죽	달걀브로콜리죽①⑤⑥	고구마치즈죽②	참치채소죽	계란죽②⑥
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리찜 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥(귀리밥) 우거지들깻국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추쌈(상추무침⑤⑥) 나박김치(꼬마깍두기⑨)	당근새우볶음밥⑤⑥⑨ 맑은무챗국⑤⑥★ 두부양념찜⑤⑥ [노랑버섯나물⑤⑥필요시제공] 배추김치⑨	잡곡밥(백미밥) 청국장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양배추샐러드&드레싱 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 소불고기[쇠고기 채소볶음⑤⑥⑮ 유채나물⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨
오후간식	오이스틱&(자른)사인머스켓 +우유미숫가루쉐이크②⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫ +우유(요구르트)②	사과 +떠먹는요거트(치즈)②	배 +떠먹는요거트(치즈)②	김가루주먹밥⑤⑥ +보리차
열량/단백질	389/15	447/19	422/16, (426/16)	409/15	400/14
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	누룽지죽	쇠고기아욱죽⑤⑥⑱	콩나물죽⑤⑥	닭살당근죽⑮	안매운김치죽⑤⑥⑨
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 연근깨소스무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥(차조밥) 미역국⑤⑥ 순살삼치구이(찜)⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	돈육간장불고기덮밥⑤⑥⑩ 얼갈이배춧국⑤⑥★ 게살브로콜리볶음⑤⑥⑧ [오이무침⑤⑥필요시제공] 무생채(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥(흑미밥) 다진오징엇국⑰ 두부스테이크&소스⑤⑥⑫ 참나물배무침 배추김치⑨	잡곡밥 황탯국(순살동탯국)⑤⑥ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩★ 으깬단호박샐러드②★ 총각김치(꼬마깍두기)⑨
오후간식	찐감자 +우유②	감귤★ +떠먹는요거트(치즈)②	참깨주먹밥⑤⑥ +우유(요구르트)②	단감★ +우유(치즈)②	부추채소전⑤⑥ +과채주스
열량/단백질	407/13	397/15	450/17, (456/18)	439/20	422/13
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	채소죽⑤⑥	버섯죽	당근애호박죽⑤⑥	새우살미역죽⑨	타락죽②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜(양배추무침⑤⑥) 얼갈이김치(배추김치)⑨	잡곡밥(기장밥) 순두부국⑤ 어묵조림⑤⑥ 물파래무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	시금치카레덮밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑮ [열무나물⑤⑥필요시제공] 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	바나나 +우유(치즈)②	물만두⑤⑥⑩ +옥수수차
열량/단백질	450/18	419/13	437/18, (442/19)	444/19	436/19
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	누룽지죽	게살채소죽⑤⑥⑧	브로콜리치즈죽②⑤⑥	흰살생선들깨죽⑤⑥	감자죽⑤⑥
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이달래무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥(백미밥) 안매운참치김칫국⑤⑥⑨ 마쇠고기조림⑤⑥⑯★★ 세발나물무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ [봄동무침⑤⑥필요시제공] 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥(찰현미밥) 열무맑은국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추(으깬)콘샐러드&드레싱 무생채(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥 무챗국⑤⑥★ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박★ +우유②	사과 +떠먹는요거트(치즈)②	약밥⑤⑥ +메밀차③	단감★ +우유(치즈)②	시리얼 +우유(떠먹는요거트)②
열량/단백질	403/13	493/17	398/13, (409/13)	411/17	459/15
날짜	30일(월)				
오전간식	누룽지죽				
점심	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 쇠고기버섯규소볶음⑤⑥⑫⑱ 애호박나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨				
오후간식	찐고구마 +우유②				
열량/단백질	438/14				

원산지 표시 (사용하시는 식재를 작성해주시면 됩니다.)

원산지 표시	농산물				축산물				수산물			가공품	
	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류, 콩비지,콩국수)	배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어/삼치	오징어	동태	햄/베이컨	참치캔
			배추(봄동,얼갈이)	고춧가루									
	국내산	국내산	국내산(직접담금)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	원양산

알레르기유발식품

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

사회복지법인삼동회 둥근세상어린이집

익산시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management