2026년 11월 식단표 (만1~2세/죽식형)

완주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
가온누리어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	참치죽	율무죽	참나물죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	누룽지죽	두유⑤
점심	기장밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨(백김치)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨(백김치)	닭고기간장덮밥⑤⑥⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 양배추마요샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨(백김치)	찹쌀현미밥 홍합살맑은국⑱ 훈제오리찜 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	수수밥 부재된장국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀팟국① 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)
오후간식	사과/우유②	수제비⑥	샤인머스캣/우유②	치즈스틱①②⑤⑥또또주스	바나나(배)/우유②	
열량/단백질	403/15	402/17	428/17	469/21	409/15	361/17
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)농부데이	14(토)
오전간식	고구마죽	당근양파죽	검은콩죽⑤	시금치죽⑤⑥	호박죽	두유⑤
점심	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	찹쌀현미밥 배추맑은국 임연수조림⑤⑥ 공심채볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨(백김치)	돼지고기하이라이스⑤⑩ 미소된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨(백김치)	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 상추무침 배추김치⑨(백김치)	새우살달걀덮밥①⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 쑥갓나물 배추김치⑨(백김치)
오후간식	귤/우유②	토마토-사과/우유②	들기름비빔국수⑤⑥	단감/우유②	채소전①⑤⑥	
열량/단백질	431/18	395/17	431/18	426/15	410/17	307/16
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	부추죽⑤⑥	김가루찹쌀죽	녹두죽	닭고기죽⑮	가지죽⑤⑥	두유⑤
점심	찹쌀현미밥 바지락살맑은국 두부구이+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨(백김치))	기장밥 깻잎순들깨국 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	햄마요덮밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑩ 깍두기⑨(백김치)
오후간식	사과/우유②	로제스파게티⑥⑫	배/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥	바나나(귤)/우유②	
열량/단백질	438/15	436/16	404/18	418/18	446/17	406/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)생일파티	28(토)
오전간식	순두부죽⑤	아욱죽⑤⑥	배추죽	청경채죽⑤⑥	흑임자죽	두유⑤
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 간장오리볶음⑤⑥ 양배추찜 깍두기⑨(백김치)	기장밥 닭곰탕⑮ 채소달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	돈까스/돈까스소스 ①⑤⑥⑩⑫ 백미밥(추가) 미역국⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치)	흑미밥 숙주맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	새우살미역국 돼지불고기 애호박나물 배추김치⑨(백김치)	쇠고기쌀국수⑤⑥⑯ 백미밥(추가) 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	귤/우유②	찐만두⑤⑥⑩	어묵탕⑤⑥	단감/우유②	생일케익/과일/주스	
열량/단백질	440/15	428/19	409/19	415/16	408/11	418/18
일자	30(월)					
오전간식	흑임자죽					
점심	찹쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)					
오후간식	배/떠먹는요구르트②					
열량/단백질	445/18					

■ 식단안내

★ 완주공공급식센터에서 공급되지 않는 식재료의 경우 대체메뉴(**초색괄호**)를 제공합니다. 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용합니다.

★ 식품알레르기 대체 식단은 보라색으로 표기함.

★ **본 식단은 완주군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.**

■ 알레르기 유발식품 표시

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

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

*발행처: 완주군어린이·사회복지급식관리지원센터 *제공일자: 2026. 10. 12.

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)		콩(두부/콩국수)			쇠고기(국내산일 경우 식육의 종류 표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
쌀	찹쌀	두부	순두부	연두부	국내산						배추, 얼갈이 봄동	고춧가루
국산	국산	국산	국산	국산	■한우	□ 육우	□ 젖소	산	국산	국산	국산	국산 국산

수산물		수산물가공품	식육가공품					
고등어		참치 (다랑어)	햄		돈까스 (돼지고기)			
			돼지고기	닭고기				
국산	산	원양산	국산	국산	국산	산	산	산	산	산

2026년 11월 식단표 (만3~5세/연장보육형)

완주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
가온누리어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 두부국① 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	흑미밥 조갯살맑은국⑱ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	397/15	361/16	362/19	357/17	385/20
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	기장밥 북엇국⑤⑥ 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 열무나물 배추김치⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 우동국물⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 숙주맑은국 참치전①⑤⑥ 미역무침 배추김치⑨	찹쌀현미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	365/21	392/19	391/16	374/18	345/17
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 도토리묵온국⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 브로콜리된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 달걀국① 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	341/10	393/18	303/18	320/18	332/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	흑미밥 양배추맑은국 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 닭고기케첩조림⑤⑥⑫⑮ 연근샐러드(참깨소스) ①⑤ 배추김치⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 버섯들깨국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 가지구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	342/10	397/20	365/15	333/17	345/12
일자	30(월)				
저녁	백미밥 새우살맑은국⑨ 달걀말이①⑤ 근대나물 깍두기⑨				
열량/단백질	351/18				

■ 식단안내

★ 완주공공급식센터에서 공급되지 않는 식재료의 경우 대체메뉴(녹색괄호)를 제공합니다. 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용합니다.

★ 본 식단은 완주군어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

*발행처: 완주군어린이급식관리지원센터 *제공일자: 2026. 10. 12.

■ 알레르기 유발식품 표시

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

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

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)		콩(두부/콩국수)			쇠고기(국내산일 경우 식육의 종류 표시)			돼지고기	닭고기	오리고기
쌀	찹쌀	두부	순두부		국내산					
국산	국산	국산	국산	산	■한우	□ 육우	□ 젖소	산	산	국산	국산	국산

김치		수산물			수산물가공품		식육가공품			
배추, 얼갈이,봄동	고춧가루	고등어			참치 (다랑어)		너비아니			
							돼지고기	쇠고기		
국산	국산	국산	산	산	원양산	산	국산	국산	산	산