-꺼야마을어린이집-

2026년 11월 식단표

전주시 완산구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

요 일	월	화	수	목	금	토
일 자	3	4	5	6	7 ☆1단계 (친친DAY)	8
오전간식	게살죽	플레인(2)	누룽지죽(1,5,6,8)	미숫가루우유(2,5)	크림스프	
점 심	백미밥 근대된장국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 북엇국(5,6) 순살삼치조림(5,6) 얼갈이나물(5,6) 깍두기(9)	계란토마토덮밥 어묵국(1) 브로콜리숙회(1,5) 단무지 백김치	찹쌀현미밥 두부청국장국(5,6) 쇠고기숙주찜(5,6,16) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	기장밥 무들깨국(5,6) 닭살카레볶음 오이나물(5,6) 배추김치(9)	볶음밥(5,6,10) 두부된장국 멸치볶음 백김치
오후간식	크림스파게티(6,16)	사 과	유부주먹밥	찐계란/매실차	잔치국수(1,5,6)	우유(2)
열량/단백질	603/22	608/30	620/17	641/23	630/26	442/19
종일반간식	씨리얼(1,6)/우유(2)	핫케이크/우유	물만두/매실차	모듬어묵탕	떡볶이/매실차	
일 자	10	11	12	13	14☆2단계	15
오전간식	시금치죽	플레인(2)	치즈죽	미숫가루우유(2,5)	흑임자죽	
점 심	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 완자전(1,5,6,10) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	찹쌀현미밥 시래기들깨국(16) 두부간장조림(5,6) 감자채볶음(5,6) 깍두기(9)	짜장밥(5,6,10) 표고버섯된장국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 두부청국장국(5,6) 어묵볶음 애호박나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 북어국(5,6) 돼지고기무조림(6,10) 시금치무침(5,6) 배추김치(9)	짜장밥(5,6,9) 달걀파국(5,6) 단무지 백김치
오후간식	밤식빵/우유(2)	자장면	핫도그(2,6,10)/우유	고구마범벅	씨리얼(1,6)/우유(2)	우유(2)
열량/단백질	639/23	627/22	604/25	603/19	581/25	500/25
종일반간식	우동볶음	군만두/매실차	김가루주먹밥	참치전/매실차	프렌치토스트/주스	
일 자	17 (더DAY)	18	19	20	21 ☆3단계	22
오전간식	참치죽	플레인(2)	채소죽(5,6)	미숫가루우유(2,5)	버섯죽	
점 심	닭고기덮밥(5,16) 우렁된장찌개(5,18) 고구마치즈전(2,5,6) 백김치 배추김치(9)	기장밥 미역미소장국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 배추김치(9)	새우브로콜리볶음밥(5,6,9) 아욱맑은국 미트볼(6,10,12) 배추김치(9)	백미밥 두부청국장국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 콩나물무침(5) 백김치	잡곡밥 애호박국 순살고등어구이(5,7) 근대나물(5,6) 무생채	카레밥(4,5,10) 콩나물국(5,6) 메추리알장조림(1,5) 김치
오후간식	쨈식빵(2,6)/우유	찐계란/매실차	배	김가루주먹밥	간장비빔국수	우유(2)
열량/단백질	607/24	633/22	649/32	586/23	596/28	407/20
종일반간식	쌀국수	핫도그/오미자차	씨리얼(1,6)/우유(2)	치즈스틱/우유	참치마요주먹밥	
일 자	24	25 (삼삼DAY)	26	27	28 ☆4단계	29
오전간식	흑임자죽	플레인(2)	쇠고기스프	미숫가루우유(2,5)	시래기죽(5,6,16)	
점 심	찹쌀현미밥 사골만두국 잡채볶음(5,9) 열무된장지짐(5,6) 배추김치(9)	백미밥 버섯맑은국(5,6) 시금치달걀말이(1,5) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	카레밥(5,6,16) 유부맑은국(5,6) 진미채볶음(5,6) 백김치	잡곡밥 두부청국장국(5,6) 훈제오리(5,6) 표고버섯조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 돈까스+소스 무절임 배추김치(9)	하이라이스(4,5,10) 호박된장국(5,6) 단무지 백김치
오후간식	핫케이크/우유	스파게티(1,2,5)	버섯전(5,6)	과일요거트범벅(2)	달걀주먹밥(1,5)	우유(2)
열량/단백질	677/26	619/17	653/32	602/21	630/24	472/20
종일반간식	감자튀김/보리차	야채주먹밥	롤케이크/매실차	간장떡볶이/매실차	찐빵(1,6)/우유(2)	
일 자	31					
오전간식	누룽지죽					
점 심	찹쌀현미밥 순두부백탕(1,5) 메추리알장조림(1) 오이무침(5,6)					
오후간식	롤케이크/우유					
열량/단백질	615/24					
종일반간식	잔치국수					

★11월의 친친DAY 식품 : 무

★무는 비타민 C가 풍부하며, 무에 포함된 메틸메르캅탄 성분은 감기균억제기능이 있어 감기 예방에 효과적이에요. (1단계)무들깨국 (2단계)무돼지고기조림 (3단계)무생채

★닭고기덮밥, 팽이버섯맑은국, 시금치달걀말이, 백김치

★시금치는 칼륨이 높아 나트륨배출에 효과적이에요. 다시마, 멸치육수를 활용해 소금사용은 줄이고, 팽이버섯이 국물의 맛을 깊게 만들어줘요.

알레르기 유발 식품 표기

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.

원산지	쌀(밥/죽/누룽지) 찹쌀/현미/흑미	콩(두부류)	소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
※식자재 수급상황에 따라 식단 및 원산지의 일부가 변경될수 있습니다.	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김 치		어육가공식품		오징어	고등어
	배 추	고춧가루	참 치(다랑어)	오징어채	국내산	노르웨이
	국내산	국내산	원양산태평양	국내산		
	식육가공품					
	베이컨	햄	소세지	오리훈제	너비아니	떡갈비
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

◆ 식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
◆ 식단안내문을 참고하여 특별 식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
◆ 식단 작성 영양사 : 박진영, 송주연, 송이랑, 최정인