2026년 11월 식단표

* **대상** : 만 1~2세 * **작성자** : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터
* **식단 유형** : 죽형

아이튼튼 어린이집

	월	화	수	목	금	토
날짜	2 푸드브릿지	3	4	5	6	7
오전간식	대구살시금치죽	누룽지죽	소고기영양죽⑤⑥⑯	애호박당근죽	아욱양파죽	표고버섯연근죽
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 베이컨양배추볶음 ⑤⑥⑩⑱ * 어린이깍두기	* 쌀밥 맑은아욱국⑤⑥ 소고기파프리카구이⑤⑥⑯ * 잔멸치조림⑤⑥ * 백김치(무절임)	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 모둠어묵국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 시금치국⑤⑥ * 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 * 백김치(무절임)	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 구이김 * 백김치(무절임)	칼국수⑤⑥ 쌀밥(소) 찐만두⑤⑥⑩ * 백김치(무절임)
오후간식	찐 고구마, 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮, 우유②	귤, * 아기요거트②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	바나나	우유②
열량/단백질	506/16	492/18+	397/14	493/19	359/12	403/13
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	채소죽	순두부미역죽⑤⑥	오트밀달걀죽①②	영양닭죽⑮	찹쌀무죽	배추당근죽
점심	* 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물 * 백김치	쌀밥 들깨배추국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ * 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 모둠버섯국 고로케&케첩⑤⑥⑫ * 백김치(무절임)	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩⑱ 알배추나물 * 무절임	* 쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육&쌈장⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 맑은닭개장⑮ 새우살피망조림⑤⑥⑨ 참나물무침 * 백김치(무절임)
오후간식	자른 샤인머스캣, * 아기요거트②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	찐 단호박, 보리차	잔치국수⑤⑥	배, 우유②	우유②
열량/단백질	405/13	492/20	415/12	423/16	429/17	367/19
날짜	16	17	18 우리구미	19	20	21
오전간식	브로콜리양파죽	감자죽	전복죽⑱	파프리카버섯죽	소고기참깨죽⑤⑥⑯	숙주당근죽
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 건파래자반⑤⑥ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	돼지고기숙주덮밥 ⑤⑥⑩ 만두국⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 황태국 닭살크림소스볶음②⑤⑮ 브로콜리나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 * 백김치(무절임)	달걀채소볶음밥①⑤ 팽이장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ * 백김치(무절임)
오후간식	토마토⑫, 우유②	참치마요주먹밥①⑤	사과, * 아기요거트②	크로와상①②⑥, 우유②	귤, 치즈②	우유②
열량/단백질	391/16	426/11	391/13	539/20	434/20	408/17
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	닭살부추죽⑤⑥⑮	봄동양파죽	콩나물김죽⑤	채소죽	고구마죽	흑임자죽
점심	* 쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 삼치유자청구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ * 백김치(무절임)	쌀밥 순두부백탕⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ * 어린이김치	소고기부추비빔밥 ⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 고구마채전⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 수제비국⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 봄동나물 * 무절임	* 쌀밥 무채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ * 백김치	온메밀국수③⑤⑥ 김가루주먹밥 과일요거트샐러드②⑫ * 백김치(무절임)
오후간식	배, 우유②	물어묵⑤⑥	바나나, * 아기요거트②	호빵⑤⑥, 우유②	자른 포도, 우유②	우유②
열량/단백질	470/22	378/17	459/13	449/17	422/15	395/13
날짜	30 푸드브릿지	QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요.	• 푸드브릿지(편식예방) → 이달 편식 예방 메뉴 '베이컨양배추볶음', '양배추피클' • 우리구미(건강Up) : 구미 로컬푸드 먹고 건강Up! → 이달 건강 메뉴 '돼지고기숙주덮밥' • 알레르기 유발 식품 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣			
오전간식	단호박죽					
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 양배추피클					
오후간식	사과, 우유②					
열량/단백질	459/15					

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	백김치(배추김치)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	국내산	배추 국내산 / 고춧가루 국내산	두부 국내산	한우 (국내산)	국내산	국내산	국내산	전복 국내산

베이컨양배추볶음		훈제오리채소볶음밥		참치마요주먹밥		떡갈비조림	
베이컨		훈제오리		참치		떡갈비	
돼지고기	국내산	오리	국내산	가다랑어	원양산	갈비	국내산

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다. * 과일은 다른 제철과일으로 변경될 수 있습니다. * 열량: kcal, 단백질: g

구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터