

기관명: 해밀지역아동센터
 발행일: 2025. 10. 13.
 작 성: 영양운영팀



2025년 11월 식단표


4찬식② (아동, 만6~11세)

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

날짜	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
식단	잡곡밥 아욱국 달볶음탕⑤⑥⑩ 어묵양파볶음⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순살동태국⑤ (치즈②)달걀찜① 햄감자채볶음⑤⑥⑩ 얼무나물 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 돈육동그랑땡⑤⑥⑩ 섬초무침⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	잡곡밥 애호박국 (한우)쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 해물볶음우동⑤⑥⑦⑩⑪ 브로콜리숙회&초장⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	외식 (현장학습)
열량/단백질	635/24	532/31	617/31	629/24	672/23
간식	바나나+우유② (213/6)	무지개떡+식혜 (217/4)	견과류④⑩+떠먹는요거트② (198/6)	팥배기①②⑤⑥+요구르트② (255/5)	글+짜먹는요거트② (200/7)
변동사항					
날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
식단	잡곡밥 (조랭이)떡국 (순살)삼치구이(조림)⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추겉절이(배추김치⑨)	잡곡밥 오징어국⑦ (한우)소불고기⑤⑥⑩ 청경채계살볶음⑤⑥⑧ 얼갈이배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 참치김치국⑨ (치즈②)간장순살달걀비⑤⑥⑩ 두부부침⑤ 참나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 크림스프②⑥(어묵국⑤⑥) 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑪ 메추리알파프리카볶음①⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 동치미(깍두기)⑨	(한우)쇠고기구마영양밥⑤⑥⑩ 버섯전골 해물완자전①⑤⑥⑦⑩ 김구이 백김치(배추김치)⑨ 사과
열량/단백질	641/30	588/29	588/30	628/26	590/31
간식	시리얼+우유② (215/7)	샤인머스켓+떠먹는요거트② (192/5)	(생크림②)참쌀떡+두유⑤ (253/6)	단감+짜먹는요거트② (172/8)	피자빵①②⑥⑩⑪+요구르트② (195/7)
변동사항					
날짜	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
식단	잡곡밥 순두부국⑤ (수제)소시지구이⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ (훈제)오리찜 폴면&삶은달걀①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 해물부추전⑤⑥⑦⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑩ 백김치(배추김치)⑨	잡곡밥 (한우)쇠고기뭇국⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우유스크램블에그①②⑤ 숙주당근나물 나박김치(깍두기⑨)	카레덮밥⑤⑥ 해물짬뽕국⑤⑥⑦⑩⑪ 달걀구이⑤⑥ 오이피클 얼갈이김치(배추김치)⑨ 매실에이드
열량/단백질	586/28	668/27	637/27	647/26	649/27
간식	글+떠먹는요거트② (201/5)	카스테라①②⑥+우유② (232/8)	배+짜먹는요거트② (203/8)	바람떡+과채주스 (245/5)	견과류④⑩+떠먹는요거트② (198/6)
변동사항					
날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
식단	잡곡밥 미역국⑤⑥ (한우)쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 어묵잡채⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육등갈비찜⑤⑥⑩ 온두부⑤ 버섯무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨)	잡곡밥 치즈부대찌개②⑤⑥⑦⑩ 달걀말이①⑤ (순살)고등어구이(찜)⑤⑦ (도토리)묵채소무침⑤⑥ 동치미(깍두기)⑨	잡곡밥 근대맑은국 (순살)찜닭⑤⑥⑩ 두부스테이크&소스①⑤⑥ 세발나물유자청샐러드 배추김치⑨	바지락칼국수⑥⑩ [&쌀밥(필요시제공)] 떡갈비볶음⑤⑥⑩ 꼬들단무지무침⑩ 콜라비생채(깍두기⑨) 글
열량/단백질	617/25	550/23	645/28	661/26	563/24, (673/26)
간식	가래떡+요구르트② (233/4)	샤인머스켓+짜먹는요거트② (183/8)	호빵①②⑥+토마토주스⑩ (205/5)	바나나+떠먹는요거트② (258/6)	(그레놀라)시리얼+우유② (215/7)
변동사항					

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태 (동태)
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산
	오징어	고등어	참치	햄	소시지	치킨너겟	훈제오리	기타	
	국내산	국내산	다량어:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	오리고기:국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀 

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