

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2026. 10. 13.

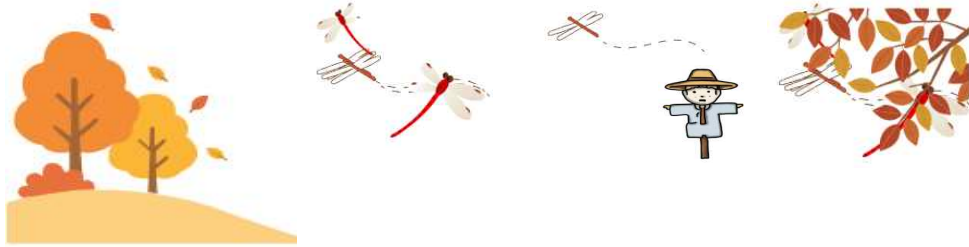
작 성: 영양·운영팀



2026년 11월 식단표

4찬식 (아동, 만6-11세)



날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
식단	잡곡밥 순두부국⑤ (한우)소갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ 사과	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리구이 매추리알장조림①⑤⑥ 부추양배추무침 깍두기⑨ 감귤	잡곡밥 (한우)쇠고기뭇국⑥ 순대채소볶음⑤⑥⑩ 치즈떡볶이②⑤⑥ 양상추유자청샐러드 얼갈이김치(배추김치)⑨ 토마토⑫	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 새우살버섯볶음⑤⑥⑨ 고사리들깨나물⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨ 배	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 열무된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 해물완자전⑤⑨ 배추김치⑨ 바나나
열량/단백질	681/20	582/24	730/23	704/28	632/25
간식	휘낭시에①②⑤⑥+요구르트② (282/5)	에너지바⑤⑥+우유② (259/10)	감밥⑤⑥⑩+보리차 (292/8)	(블루베리)케이크①②⑤⑥+요구르트② (304/5)	(초코)쿠키①②⑤⑥+과채주스 (281/4)
변동사항					
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
식단	잡곡밥 들깨시래국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 불어묵볶음⑤⑥ 고구마벌떡①⑤ 총각김치(깍두기)⑨ 감귤	잡곡밥 (한우)쇠고기뭇국⑥ 순살고등어데리야끼구이(찜)⑤⑥⑦ 채소비빔만두⑤⑥⑩ 잔멸치마늘줄볶음⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치)⑨ 키위	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육김치볶음⑤⑨⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 나박김치(깍두기)⑨ 사과	잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	단호박카레덮밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ (치즈)한박스테이크&소스⑤⑥⑩⑫ 오이세발나물무침 깍두기⑨ 사인머스켓
열량/단백질	695/24	673/26	634/29	605/21	645/28
간식	팸샌드위치②⑤⑥⑧+요구르트② (268/8)	소떡소떡⑤⑥⑩+떠먹는요거트② (325/12)	한과⑤⑥+우유미숫가루②⑤ (289/7)	(아몬드)시리얼+우유② (273/8)	피자빵①②⑤⑥⑩⑫+포도주스 (196/6)
변동사항					
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
식단	잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ (한우)쇠고기채소볶음⑤⑥⑩⑫ 콘치즈떡갈비구이②⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 배	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 돈육&저염쌈장⑤⑥⑩ 게살파프리카전⑤⑥⑧ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	잡곡밥 (한우)차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 김구이 백김치(배추김치)⑨ 키위	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ (눈꽃치즈)치킨텐더샐러드⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨ 바나나	해물칼국수⑤⑥⑨⑩ [&채소주먹밥⑤(필요시제공)] 돈육바삭물고기⑤⑥⑩ 콜라비무침 배추겉절이(배추김치)⑨ 사과
열량/단백질	691/24	643/30	612/25	681/23	656/29
간식	호떡④⑤⑥+두유⑤ (326/11)	(우유)케이크①②⑥+사과주스 (283/6)	절편+우유② (227/7)	구운달걀①+식혜 (218/12)	에너지바⑤⑥+우유② (259/10)
변동사항					
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
식단	잡곡밥 모듬버섯전골⑤⑥ 마쇠고기조림⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑦ 청경채나물 총각김치(깍두기)⑨ 사과	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육향정살볶음⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 생선까스&소스⑤⑥ 쫄면채소무침⑤⑥ 알배추요거트샐러드②⑤⑥ 석박지(깍두기)⑨ 감귤	잡곡밥 바지락살미역국⑤⑥⑩⑫ 닭봉구이⑤⑤ 도토리묵&양념장⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치)⑨ 사인머스켓	오므라이스①⑤⑩⑫ 안매운김치국⑨ 왕새우튀김⑤⑥⑨ 치커리유자청무침 깍두기⑨ 배
열량/단백질	701/25	690/24	709/24	671/29	611/25
간식	어묵바⑤⑥+요구르트② (294/12)	맘모스빵①②④⑤+우유미숫가루②⑤ (304/10)	(그레놀라)시리얼+우유② (273/8)	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫+과채주스 (309/9)	(생크림)②참쌀떡+요구르트② (308/5)
변동사항					
날짜	30일(월)				
식단	잡곡밥 (안매운)해물짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑫ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 어묵짜장볶음⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨ 토마토⑫				
열량/단백질	704/28				
간식	단팥빵①②④+우유② (325/11)				
변동사항					

식단안내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	오징어
			배추 (복도,얼갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	진미채	참치	치킨텐더	훈제오리	소시지		기타		
	오징어:국내산	다랑어:국내산	닭고기:국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 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

대체 식단

[기준: 11월 식단표 4찬식 (아동, 만6-11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
3일	미역국⑤④	582/24	콩나물국⑤	576/26
4일	꼬치어묵탕⑤④	679/22	(한우)쇠고기묵국⑩	730/23
5일	새우살버섯볶음⑤④⑨	704/28	버섯유부볶음⑤⑥	704/26
6일	해물완자전⑤⑨	632/25	갯잎육전⑤④⑩	677/30
9일	불어묵볶음⑤④ 게살샌드위치②⑤④⑧	695/24 268/8	햄채소볶음⑤④⑩ 달걀샌드위치①②⑤④	683/27 251/9
10일	순살고등어데리야끼구이(찜)⑤④⑦ 잔멸치마늘종볶음⑤④	673/26	채소오물렛①②⑤ 감자마늘종볶음⑤	731/23
12일	명란달걀말이①⑤ 브로콜리참치볶음⑤	626/24	당근달걀말이①⑤ 브로콜리볶음⑤④	605/21
17일	게살파프리카전⑤④⑧	650/28	두부파프리카전⑤	653/30
18일	오징어볶음⑤④⑦ 김구이	612/25	달걀채소볶음①⑤ 콩자반⑤④	685/24
20일	해물갈국수⑤④⑨⑦⑩	656/29	칼국수⑥	643/25
23일	진미채볶음⑤④⑦ 어묵바⑤④	701/25	베이컨애호박볶음⑤④⑩ 소떡소떡⑤④⑩	732/24
25일	생선까스&소스⑤④	709/24	(한우)쇠고기찹스테이크⑤④⑩⑩	719/26
26일	비자락살미역국⑤④⑧	671/29	돈육묵국⑤④⑩	698/27
27일	왕새우튀김⑤④⑨	611/25	(한우)쇠고기구이⑤⑩	617/21
30일	해물짬뽕국⑤④⑨⑦⑩ 어묵짜장볶음⑤④	704/28	(안매운)순두부찌개⑤ 가지짜장볶음⑤④	697/31

▶ 가금류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
3일	훈제오리구이 메추리알장조림①⑤④	582/24	삼치카레구이(찜)⑤④ 진미채조림⑤④⑦	573/27
6일	삼색달걀찜①	632/25	두부양념찜⑤④	667/26
9일	닭볶음탕⑤④⑩	695/24	돈육양배추찜⑤④⑩	738/21
12일	명란달걀말이①⑤	626/24	새우까스&소스⑤④⑨	697/24
16일	메추리알채소폭찹①⑤④⑩	703/27	(한우)쇠고기채소폭찹⑤④⑩⑩	691/24
17일	찜닭&당면⑤④⑩	650/28	돈수육&저염쌈장⑤④⑩	643/30
19일	(눈꽃치즈②)치킨텐더샐러드⑤④⑩ 구운달걀①	681/23 218/12	(눈꽃치즈②)새우살샐러드⑤⑨ 어묵바⑤④	682/29 221/9
24일	채소달걀찜①	690/24	간장해물찜⑤④⑨⑦⑩	681/27
26일	닭봉구이⑤⑩	671/29	순살가자미구이(조림)⑤④	637/27
27일	오므라이스①⑤⑩	611/25	하이라이스⑤④⑩	681/30
김장식단	달걀국①	608/30	어묵국⑤④	602/28

▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.

▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 **같은 식품군 내**(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.

예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등