2026년 11월 (월-금) 3-5세 식단

(★1-2세 식단 별도 제공, 0세 이유식 식단 제공/ 3-5세에 비해 작게, 싱겁게, 덜 달게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	닭고기채소죽	감자스프 조각식빵	삶은계란 무첨가주스	사과/스트링치즈 우유	흰살생선죽
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 배추김치	소고기쌀국수 밥도제공 새우청경채볶음 깍두기 바나나	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 알타리김치	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 배추김치
오후 간식	치즈감자치아바타 우유	크림카레우동 우유	멸치야채주먹밥 옥수수차	닭가슴살샐러드 두유	찐고구마 우유
저녁	소고기양배추덮밥 백김치	차조밥 소고기미역국 가자미구이 도라지배무침 백김치	돈육야채볶음밥 백김치	흑미밥 소고기뭇국 두부조림 다시마튀각 백김치	계란야채덮밥 백김치
2주	**11월 9일 (월)**	**11월 10일 (화)**	**11월 11일 (수)**	**11월 12일 (목)**	**11월 13일 (금)**
오전 간식	새우버섯죽	단호박크림스프	만둣국	해물크림리조또	소고기미역죽
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물 배추김치	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민리코타샐러드 깍두기	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 배추김치 샤인머스캣	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 배추김치
오후 간식	롤치즈빵 우유	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	사과핫케이크 우유	치즈김치전/배 옥수수차	찐고구마/크림치즈 우유
저녁	닭고기버섯밥 백김치	찰현미밥 다시마감자국 임연수구이 당근라페 백김치	오리고기채소볶음밥 백김치	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 깻잎순나물 백김치	계란야채덮밥 백김치
3주	**11월 16일 (월)**	**11월 17일 (화)**	**11월 18일 (수)**	**11월 19일 (목)**	**11월 20일 (금)**
오전 간식	대게살야채죽	바나나 플레인요거트	순두부백탕 양념장	버섯수제비	누룽지죽 꼬들단무지
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 깍두기	찹쌀밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 알타리김치	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 깍두기 파인애플	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 깍두기	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 배추김치
오후 간식	잼치즈빵 우유	마제우동 유자차	연유버터토스트 우유	배 우유	단호박찜 우유
저녁	새우계란볶음밥 백김치	기장밥 소고기양배추국 삼치구이 유채된장무침 백김치	닭고기두부밥 백김치	찰현미밥 근대국 소고기당면볶음 양배추사과무침 백김치	계란야채덮밥 백김치

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	닭브로컬리죽	찐감자/치즈 우유	모닝빵 우유	소고기채소죽	양송이누룽지스프
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 깍두기	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 배추김치	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 배추김치 귤	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 알타리김치	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기
오후 간식	곡물빵 우유	탕수육 오미자차	소고기김치리조또 우엉차	메밀국수	안흥찐빵 우유
저녁	만둣국+밥 백김치	차조밥 홍합뭇국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 백김치	닭고기콩나물밥 백김치	찰현미밥 새우계란국 돈육깨소스무침 감자조림 백김치	계란야채덮밥 백김치
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	소고기미역죽				
점심	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 배추김치				
오후 간식	올리브치아바타 우유				
저녁	소고기숙주밥 백김치				

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성