2026년 11월 1-2세 및 3-5세 식단표

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	닭고기채소죽⑮	감자스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	삶은계란①	사과/스트링치즈②	흰살생선죽
점심	찹쌀밥 순두부백탕⑤⑨ 돈육곤약장조림⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 비타민무침⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	소고기쌀국수②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 백미밥 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨ 샤인머스캣	강황쌀밥 온도토리묵국②⑤⑥⑯ 임연수구이⑥ 애호박나물 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	찹쌀밥 육개장⑤⑭ 채소계란찜① 우엉볶음⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨
오후 간식	통밀빵①②⑥ 유기농우유②	크림카레우동②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 유기농우유②	멸치야채주먹밥⑤⑥ 옥수수차	닭가슴살샐러드①②⑤⑮ 두유⑤	녹두시루떡(영아:찐고구마) 유기농우유②
저녁 간식	소고기양배추덮밥⑤⑥⑯ 백김치	백미밥/소고기미역국⑤⑯ 청포묵무침⑤⑥	돈육야채볶음밥⑤⑥⑩ 백김치	소고기두부밥⑤⑥⑯ 오이무침	백미밥/동태쑥갓국⑤ 감자조림⑤⑥
영아열량(단백질량) 유아열량(단백질량)	562kcal(25g) 749kcal(34g)	513kcal(21g) 684kcal(28g)	598kcal(29g) 798kcal(39g)	677kcal(26g) 903kcal(35g)	609kcal(25g) 812kcal(33g)
2주	**11월 9일 (월)**	**11월 10일 (화)**	**11월 11일 (수)**	**11월 12일 (목)**	**11월 13일 (금)**
오전 간식	새우버섯죽⑨	단호박크림스프②⑤⑥⑯	만둣국⑤⑥⑩⑯	토마토크림리조또②⑤⑥⑫⑮⑯	소고기미역죽⑭
점심	기장밥 황태뭇국⑤ 소고기주꾸미볶음⑤⑥⑭ 숙주나물 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	차조밥 돈육김치찌개⑤⑩ 두부탕수⑤⑥⑫ 양상추비타민리코타샐러드②⑤⑥ 백김치/ 기린반:홍시깍두기⑤⑥⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 도토리묵쑥갓무침⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨ 바나나	강황쌀밥 소고기버섯전골⑤⑯ 코다리무조림⑤⑥ 구이김 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 수제돈가스⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드 백김치/ 기린반:배추김치②⑨
오후 간식	미니치즈롤①②⑥ 유기농우유②	잡채⑤⑥⑩ 매실차	프렌치토스트①②⑤⑥ 유기농우유②	감자전⑥ 옥수수차	찐고구마 유기농우유②
저녁 간식	백미밥/닭야채볶음⑤⑥⑮ 오이지무침⑥	오리고기채소볶음밥⑤⑥ 백김치	백미밥/새우뭇국⑤⑨ 열무나물	돈육깻잎밥⑤⑥⑩ 백김치	소고기숙주밥⑤⑥⑭ 백김치
영아열량(단백질량) 유아열량(단백질량)	568kcal(20g) 757kcal(27g)	513kcal(24g) 684kcal(32g)	517kcal(18g) 689kcal(24g)	507kcal(24g) 676kcal(32g)	663kcal(28g) 884kcal(37g)
3주	**11월 16일 (월)**	**11월 17일 (화)**	**11월 18일 (수)**	**11월 19일 (목)**	**11월 20일 (금)**
오전 간식	대게살야채죽⑧	바나나 플레인요거트②	순두부백탕⑤ 양념장⑤⑥	버섯수제비⑤⑥	누룽지죽 파프리카스틱
점심	차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육김치불고기⑤⑥⑩ 온두부/양념장⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	찹쌀밥 바지락매생이국⑤⑱ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 계란파국①⑤ 오이크래미샐러드①②⑤⑥⑧⑫ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨ 파인애플	강황쌀밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 가자미구이⑥ 깻잎순나물 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	찹쌀밥 설렁탕/소면⑥⑯ 멸치볶음 도토리묵오이무침⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨
오후 간식	잼치즈빵(영아:잼제외)②⑤⑥ 유기농우유②	마제우동⑤⑥⑩⑰⑱ 유자차	사과핫케이크②⑥ 유기농우유②	모둠과일 유기농우유②	찐빵②⑤⑥ 유기농우유②
저녁 간식	새우계란볶음밥①⑤⑥⑨ 백김치	백미밥/소고기양배추국⑤⑯ 돌자반	닭고기두부밥⑤⑥⑮ 무나물	백미밥/소고기당면볶음⑤⑥⑯ 백김치	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 백김치
영아열량(단백질량) 유아열량(단백질량)	581kcal(33g) 775kcal(45g)	573kcal(23g) 764kcal(31g)	502kcal(21g) 670kcal(27g)	507kcal(25g) 676kcal(34g)	556kcal(23g) 742kcal(31g)

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	닭브로컬리죽⑮	찐감자/치즈② 유기농우유②	양송이누룽지스프②⑤⑥⑭	소고기채소죽⑯	모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유②
점심	찹쌀밥 황태두부국⑤ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 채소계란찜① 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	유부쑥갓우동⑤⑥⑦ 백미밥 새우양배추볶음⑤⑥⑨ 백김치/ 기린반:홍시깍두기⑤⑥⑨ 귤	강황쌀밥 청국장⑤⑩ 임연수구이⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈수육⑩ 상추쌈⑤⑥ 백김치/ 기린반:배추김치②⑨
오후 간식	곡물빵②⑤⑥ 유기농우유②	탕수육⑤⑥⑩⑭ 오미자차	단호박찜 유기농우유②	들기름막국수③⑥	소고기김치리조또②⑤⑥⑮⑭ 우엉차
저녁 간식	백미밥/코다리무조림⑤⑥ 시금치나물	돈육파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 백김치	닭고기콩나물밥⑤⑥⑮ 백김치	백미밥/새우계란국①⑤⑨ 연근조림⑤⑥	돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑭⑱ 리코타치즈샐러드②⑤⑥
영아열량(단백질량) 유아열량(단백질량)	556kcal(32g) 742kcal(42g)	611kcal(44g) 814kcal(58g)	546kcal(21g) 728kcal(27g)	624kcal(28g) 832kcal(38g)	554kcal(18g) 739kcal(24g)
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	소고기미역죽⑯				
점심	차조밥 근대국⑤⑥ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑰ 숙주나물 백김치/ 기린반:배추김치②⑨				
오후 간식	화이트치아바타②⑥ 유기농우유②				
저녁 간식	소고기표고볶음밥⑤⑥⑭ 백김치				
영아열량(단백질량) 유아열량(단백질량)	586kcal(30g) 782kcal(40g)				

원산지 표기 대상 품목 (29개)					
	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 (원료 중 배추, 고춧가루)	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산
	닭고기	오리고기	낙지	명태 (황태, 북어 등 건조한 것 제외)	고등어
	국내산	국내산	베트남	러시아산	국산
	오징어	(가)다랑어	주꾸미	전복	*식육가공품(물만두)
	국내산	원양산	베트남	국산	돼지고기:국산
	*식육가공품(탕수육)	*수산가공품(크라비아)	*수산가공품(붉은대게 다진 몸살)	*수산가공품(가쓰오부시)	
	돼지고기:국산	명태연육(미국산,러시아산), 게엑기스(국내산)	국산	훈연가다랑어(필리핀, 인도네시아, 태국산)	
	급식에서 자주 사용하지 않는 양고기, 염소(유산양 포함)고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 갈치, 꽃게, 참조기, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 부세 사용 시 원산지 기재				

식단 안내

1. 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공합니다.
2. 1-4세는 백김치가 제공됩니다.
3. 5세는 홍시깍두기⑤⑥⑨, 배추김치②⑨가 제공됩니다.
4. 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 현관 급식사진에 공지해 드리므로 양해 부탁드립니다.
5. 알레르기유발식품(19종): ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

푸르니보육지원재단 영양사 이현주, 이고운 작성