2026년 11월 식단표[병아리]

CJ FRESHWAY

영양사 : 서희민

1주	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	소고기당근죽	돼지고기양파죽	두부참나물죽	느타리소고기죽	찐감자/우유
점심	닭살오븐구이 쌀밥 두부김국 양배추볶음 백김치 수박	순살닭백숙 보리밥 우엉볶음 들기름깻잎순나물 백김치 오렌지	돼지고기양파조림 쌀밥 팽이계란국 오이파프리카유자무침 백김치 단감	순살닭갈비 수수밥 김치순두부국 미역줄기볶음 백김치 사과	돼지고기수육 차조밥 얼갈이된장국 양배추두부보리쌈장무침 백김치 파인애플/우유
오후간식	사과/우유	찐단호박/우유	바나나/우유	아기치즈	아기요거트
저녁	제육볶음 흑미밥 감자양파국 콩나물무침 백김치	오징어쭈꾸미볶음 귀리밥 콩가루배추국 탕평채 백김치	참치김치찌개 현미밥 토마토프리타타 감자채피망볶음 백김치	돼지고기토마토볶음 강황밥 다시마무채국 애호박양파볶음 백김치	육개장 기장밥 두부구이 크랜베리세멸치볶음 백김치
2주	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	참깨죽	돼지고기무우죽	근대닭고기죽	얼갈이새우죽	방울토마토/우유
점심	닭살간장볶음 쌀밥 건새우무국 치커리단감무침 백김치 메론	돼지고기김치볶음 강황밥 무채계란국 도토리묵김가루무침 백김치 배	브로콜리오믈렛 현미밥 미소국 사과단감샐러드 백김치	연어구이 쌀밥 시금치된장국 취나물무침 백김치 바나나	수제함박스테이크 쌀밥 유부우동장국 양배추볶음 백김치 단감
오후간식	바나나/우유	찐고구마/우유	아기요거트	샤인머스캣/우유	아기치즈
저녁	한우불고기 수수밥 아욱국 유자연근무침 백김치	나주곰탕 차조밥 오징어양배추볶음 느타리피망볶음 백김치	들기름오리볶음 홍국쌀밥 새우젓배추국 유채나물무침 백김치	콩비지찌개 기장밥 스크램블에그 감자양파조림 백김치	저염닭감자조림 클로렐라쌀밥 콩나물국 두부쑥갓무침 백김치
3주	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	돼지고기브로콜리죽	부추소고기죽	청경채두부죽	돼지고기팽이죽	바나나/우유
점심	돼지고기채소볶음 차조밥 파송송계란국 가지나물 백김치 수박	소고기양파볶음 흑미밥 유부장국 시금치나물 백김치 오렌지	보보티[한우돼지고기계란구이] 강황밥 맑은채소국 브로콜리무침 백김치 단감	돼지고기양파조림 홍국쌀밥 팽이미소국 양배추볶음 백김치 파인애플	돼지고기김치볶음 쌀밥 맑은무국 하루나된장무침 백김치 사과
오후간식	아기치즈	배/우유	찐감자/우유	단호박찜/우유	아기요거트
저녁	들기름두부구이 쌀밥 미역국 상추배무침 백김치	저염닭살장조림 클로렐라쌀밥 들깨무채국 오이나물 백김치	닭곰탕 현미밥 순두부찜 파프리카볶음 백김치	뼈없는감자탕 귀리밥 삼색계란찜 연근조림 백김치	키즈빌데이
4주	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	애호박새우죽	소고기청경채죽	닭고기당근죽	찐고구마/우유	흑임자죽
점심	구운감자바베큐치킨[소스제외] 수수밥 모듬버섯국 참나물무침 백김치 메론	버섯소불고기 귀리밥 계란순두부국 청경채나물 백김치 단감	수제떡갈비 쌀밥 온모밀멸치국수[국물만] 알배추들깨나물 백김치 샤인머스캣	돼지갈비찜 클로렐라쌀밥 들기름미역국 한식잡채 백김치 오렌지	닭살오븐구이 귀리밥 애호박새우젓국 양배추단감볶음 백김치
오후간식	바나나/우유	찐감자/우유	아기요거트	아기치즈	파인애플/우유
저녁	소고기무우국 홍국쌀밥 계란말이 건파래볶음 백김치	닭살김치찜 찰보리밥 근대된장국 숙주나물 백김치	돼지고기버섯불고기 기장밥 두부콩나물국 시래기지짐 백김치	닭살채소볶음 차조밥 들깨감자채국 팽이버섯볶음 백김치	청국장찌개 귀리밥 계란장조림 방풍나물무침 백김치
5주	11월 30일	12월 1일	12월 2일	12월 3일	12월 4일
오전간식	소고기양배추죽				
점심	안동찜닭 귀리밥 김칫국 건파래볶음 백김치 단감				
오후간식	바나나/우유				
저녁	소고기콩나물밥 양배추된장국 두부구이 들깨청경채무침 백김치				



※ 밥,죽,누룽지-쌀류(백미,찹쌀,현미,찰현미,흑미,찰흑미,쌀보리,찰보리,강황쌀,홍국쌀,클로렐라쌀,쌀가루,찹쌀가루) : 국내산
※ 소고기(사골, 잡뼈) : 국내산 한우 / 돼지고기:국내산 / 닭고기(닭뼈):국내산 / 오리:국내산
베이컨(돈육:국내산),모듬햄(돈육:국내산),비엔나(계육,돈육:국내산),김밥햄(돈육,계육:국내산),샌드위치햄(돈육:국내산)
※ 배추김치류:배추(얼갈이,봄동포함):국내산,고춧가루:국내산
※ 낙지(베트남산), 주꾸미(베트남산), 오징어(국내산)
※ 고등어(국내산), 동태(명태:러시아산), 갈치(국내산), 가쓰오브시(가다랑어:인도네시아산) ,참치(가다랑어/다랑어:베트남산)
※ 두부류(대두:국내산), 콩비지(대두:국내산)
*식자재수급 등 어린이집 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
*알레르기유발대상식품 :난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,소고기,오징어,조개류(굴,전복,홍합 포함)
*급식의 제공양은 3-5세 기준이며 1-2세는 3-5세의 70~80%정도 제공하고 있습니다.
*키즈빌에서는 영유아의 건강한 식생활 확립을 위하여 저염(국염도 0.5이하), 저당식을 실시하며, 국내산, 친환경 식자재 위주로 사용하고자 노력하고 있습니다.

	에너지(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1-2세 영양섭취기준	900	20	500
3-5세 영양섭취기준	1400	25	600

2026년 11월 식단표

CJ FRESHWAY

영양사 : 서희민

1주	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	구운계란/우유	돼지고기양파죽/메밀차	두부참나물죽/옥수수차	느타리소고기죽/보리차	찐감자/우유
점심	한우오므라이스 두부김국 닭봉구이 단감코울슬로우 포기김치/백김치 수박	순살닭백숙 보리밥 어묵우엉볶음 들기름깻잎순나물 포기김치/백김치 오렌지	짜장면 쌀밥 팽이계란국 구운탕수육&소스 오이파프리카유자무침 포기김치/백김치 단감	순살닭갈비 수수밥 김치순두부국 미역줄기볶음 깍두기/백김치 사과	돼지고기수육 차조밥 얼갈이된장국 양배추찜&두부보리쌈장 깍두기/백김치 파인애플
오후간식	사과/우유	레몬마들렌/우유	바나나/요거트	스트링치즈/미숫가루우유	두부도넛/우유
저녁	제육볶음 흑미밥 감자양파국 콩나물무침 깍두기/백김치	오징어쭈꾸미볶음 귀리밥 콩가루배추국 탕평채 깍두기/백김치	참치김치찌개 현미밥 토마토프리타타 감자채피망볶음 깍두기/백김치	토마토돼지고기조림 강황밥 다시마무채국 애호박볶음 포기김치/백김치	육개장 기장밥 카레두부구이 크랜베리세멸치볶음 포기김치/백김치
2주	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	참깨죽/보리차	삶은계란/우유	근대닭고기죽/둥굴레차	얼갈이새우죽/옥수수차	방울토마토/치즈
점심	우유카레라이스 건새우무국 치킨텐더 치커리단감무침 포기김치/백김치 메론	돼지고기김치볶음 강황밥 무채계란국 도토리묵김가루무침 깍두기/백김치 배	❤우리들의 픽채소&메뉴-브로콜리❤ 브로콜리토마토파스타/현미밥 당근크림스프 브로콜리오믈렛 사과단감샐러드 포기김치/백김치 짜먹는요거트-포도	오색연어볶음밥 시금치된장국 허니두부강정 취나물무침 포기김치/백김치 바나나	해물볶음우동 김가루주먹밥 유부장국-우동장국 수제함박스테이크 크래미양배추볶음 깍두기/백김치 단감
오후간식	치즈케이크/우유	찐고구마/우유	슈크림상어빵/우유	샤인머스캣/요거트	두부스크램블에그/우유
저녁	불고기비빔밥 아욱국 채소두부조림 유자연근무침 깍두기/백김치	나주곰탕 차조밥 오꼬노미야끼 느타리피망볶음 포기김치/백김치	들기름오리볶음 홍국쌀밥 새우젓배추국 유채나물무침 깍두기/백김치	콩비지찌개 기장밥 스크램블에그 감자양파조림 깍두기/백김치	저염닭감자조림 클로렐라쌀밥 콩나물국 두부쑥갓무침 포기김치/백김치
3주	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	돼지고기브로콜리죽/옥수수차	부추소고기죽/둥굴레차	청경채두부죽/메밀차	구운계란/우유	바나나/우유
점심	바베큐폭찹 차조밥 파송송계란국 땅콩가지나물 포기김치/백김치 수박	소고기쌀국수 흑미밥 물만두찜 시금치나물 깍두기/백김치 오렌지	❤푸드트립이벤트-남아프리카공화국❤ 보보티 강황밥 맑은채소국 브로콜리무침 포기김치/백김치 단감	수제돈까스&소스 홍국쌀밥 팽이미소국 샐러드파스타 포기김치/백김치 파인애플	돼지고기김치볶음밥 삼색어묵국 계란후라이 하루나된장무침 깍두기/백김치 사과
오후간식	딸기잼롤케익/우유	배/우유	감자버터구이/우유	블루베리/요거트	수제식빵피자/우유
저녁	뿌리채소한우버섯밥 미역국 들기름두부구이 상추배무침 깍두기/백김치	저염닭살장조림 클로렐라쌀밥 들깨무채국 오이나물 포기김치/백김치	닭곰탕 현미밥 순두부찜&저염양념장 어묵채파프리카볶음 깍두기/백김치	뼈없는감자탕 귀리밥 삼색계란찜 연근조림 깍두기/백김치	키즈빌데이
4주	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	애호박새우죽/메밀차	삶은계란/우유	닭고기당근죽/보리차	고구마구이/우유	흑임자죽/둥굴레차
점심	구운감자바베큐치킨 수수밥 모듬버섯국 참나물무침 깍두기/백김치 메론	버섯소불고기 귀리밥 계란순두부국 청경채나물 포기김치/백김치 단감	❤신메뉴데이❤ 온모밀멸치국수 김가루밥 수제떡갈비 알배추들깨나물 깍두기/백김치 샤인머스캣	돼지갈비찜 클로렐라쌀밥 들기름미역국 한식잡채 포기김치/백김치 오렌지	망고치킨 귀리밥 애호박새우젓국 양배추단감샐러드 포기김치/백김치 짜먹는요거트-딸기
오후간식	무화과잼팬케익/우유	뿌리채소샐러드/우유	오믈렛/우유	찰보리카스테라/우유	파인애플/우유
저녁	소고기무우국 홍국쌀밥 계란말이 건파래볶음 포기김치/백김치	닭살김치찜 찰보리밥 근대된장국 숙주나물 깍두기/백김치	돼지고기버섯불고기 기장밥 두부콩나물국 시래기지짐 포기김치/백김치	훈제오리채소볶음 차조밥 들깨감자채국 팽이버섯볶음 깍두기/백김치	청국장찌개 귀리밥 계란장조림 방풍나물무침 깍두기/백김치
5주	11월 30일	12월 1일	12월 2일	12월 3일	12월 4일
오전간식	구운계란/우유				
점심	안동찜닭 귀리밥 김칫국 건파래볶음 깍두기/백김치 단감				
오후간식	크로와상/우유				
저녁	소고기콩나물밥 양배추된장국 오꼬노미두부구이 들깨청경채무침 포기김치/백김치				



※ 밥,죽,누룽지-쌀류(백미,현미,찹쌀,찰현미,흑미, 클로렐라쌀,강황쌀,홍국쌀,쌀가루,찹쌀가루,쌀보리):국내산
※ 소고기(사골, 잡뼈) : 국내산 한우 / 돼지고기:국내산 / 닭고기(닭뼈):국내산 / 오리:국내산 / 삼겹살:오스트리아산
베이컨(돈육:국내산),모듬햄(돈육:국내산),비엔나(계육,돈육:국내산),김밥햄(돈육,계육:국내산),샌드위치햄(돈육:국내산)
※ 배추김치류:배추(얼갈이,봄동포함):국내산,고춧가루:국내산
※ 낙지(베트남산), 주꾸미(베트남산), 오징어(국내산)
※ 고등어(국내산), 동태(명태:러시아산), 갈치(국내산), 가쓰오브시(가다랑어:인도네시아산) ,참치(가다랑어/다랑어):베트남산)
※ 두부류(대두:국내산), 콩비지(대두:국내산)
*식자재수급 등 어린이집 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
*알레르기유발대상식품 :난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,소고기,오징어,조개류(굴,전복,홍합 포함)
*급식의 제공양은 3-5세 기준이며 1-2세는 3-5세의 70~80%정도 제공하고 있습니다.
*키즈빌에서는 영유아의 건강한 식생활 확립을 위하여 저염(국염도 0.5이하), 저당식을 실시하며, 국내산, 친환경 식자재 위주로 사용하고자 노력하고 있습니다.

	에너지(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1-2세 영양섭취기준	900	20	500
3-5세 영양섭취기준	1400	25	600