2026년도 11월 아모레퍼시픽 어린이집 식단표

삼성웰스토리 영양사: 김유나
yuna0582.kim@samsung.com

채소스틱(당근,브로컬리or오이,파프리카,고구마or컬리플라워,방울토마토) :꽃잎,풀잎,열매,나무반 (화,목 점심) 제공하고 있습니다.

일자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
오전간식	참치샐러드주먹밥②⑤⑥	사과치즈스크램블에그①②	오리녹두죽⑤⑥ (오리:국산)	블루베리아몬드그래놀라⑤⑥ &유기농우유②	새알팥죽⑤⑥
점심	백미밥 등갈비탕⑤⑥⑩ (돈육:국산) 계란동그랑땡전①⑤⑥⑩ (동그랑땡-돈육:국산) 건새우볶음⑤⑥⑨ 나박김치	한우콩나물밥③⑥⑯ (우육:국내산한우) 베이비청국장⑤⑥ 크림새우⑤⑥⑨ 표고파프리카볶음⑤⑥ 과일요거트무침②	잡곡밥 배추닭국⑤⑥⑮ (계육:국산) 오징어메추리알조림①⑤⑥⑰ (오징어:국산) 고사리들깨찜⑤⑥ 동치미	꽃게탕된장국수⑤⑥⑧ (국물용꽃게:국내산) 채소자반비빔밥⑤⑥ 수육간장조림⑤⑥⑩ (돈육:국산) 멸치크랜베리볶음⑤⑥ 비트쌈무	옥수수밥 황태미역국⑤⑥ 닭다리살양배추스테이크⑤⑥⑮ (계육:국산) 콩나물게살무침⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	과일(거봉) &짜먹는요거트②	브로컬리물만두찜②⑤⑥⑩ &ABC주스	과일(귤) &까요치즈②	과일(배)	감자계란사라다빵①②⑤⑥ &유기농요구르트②
저녁	잡곡밥 감자옹심이국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ (돈육:국산) 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 해물순두부국⑤⑥⑨⑰ (오징어:국산) 닭다리살카레볶음⑤⑥⑮ (계육:국산) 우엉조림⑤⑥ 동치미	일식 DAY 연어오차즈케⑤⑥ 푸딩계란찜①②⑤⑥ 옥수수채소전⑤⑥ 견과류조림⑤⑥ 치즈머핀②⑤⑥	검은콩밥 어묵맑은국⑤⑥ 차돌쪽파불고기⑤⑥⑮ (우육:국내산한우) 감자채볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ (오징어:국산) 떡갈비잡채⑤⑥⑩ (떡갈비-돈육:국산) 건파래볶음⑤⑥ 유채나물무침⑤⑥
일자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)
오전간식	유산균 UP! 바나나후르츠 &딸기요거트②	구운계란① &꿀배모과차	전복새우영양죽⑤⑥⑱ (전복:국산)	상하목장카스테라②⑤⑥ &유기농우유②	김치치즈계란주먹밥①②⑤⑥
점심	한우김치볶음밥⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 시래기된장국⑤⑥ 날치알치즈계란찜①⑤⑥ 베추된장무침⑤⑥ 삼채피클	사과돈가스⑤⑥⑩ (돈가스-돈육:국내산) 미니어묵우동⑤⑥ 새우멸치자반밥⑤⑥⑨ 마카로니감자조림⑤⑥ 유자그릭샐러드②	잡곡밥 베이비감자탕⑤⑥⑩ (돈육:국산) 건새우부추전⑤⑥⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥⑨ 동치미	수수밥 해물수제비국⑤⑥⑨⑰ (오징어:국산) 돈육곤약조림⑤⑥⑩ (돈육:국내산) 시금치나물무침⑤⑥ 1,2세:백김치 3세:파프리카김치	백미밥 차돌된장찌개⑤⑥ (우육:국내산한우) 가자미버터구이② 김쪽파무침⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥
오후간식	과일(레드샤인머스켓)	과일(단감)	생일데이 츄러스④⑤⑥⑭ &복숭아우유②	과일(사과)	군고구마 &유기농우유②
저녁	백미밥 눈사람계란떡국⑤⑥ 오징어양배추볶음⑤⑥⑰ (오징어:국산) 곤드레나물무침⑤⑥ 동치미	잡곡밥 도토리묵국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑩ (계육:국산) 고구마줄기들깨볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 참치미역국⑤⑥ 한우샤브숙주찜⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	양식 DAY 모닝빵피자②⑤⑥⑨ (소시지-돈육:국산) 자반양념밥⑤⑥ 양송이크림스프②⑤⑥ 새우레몬리본파스타⑤⑥⑨ 생오이피클	잡곡밥 낙지연포탕⑤⑥ (낙지:베트남산) 훈제오리채소샤브찜⑤⑥ (오리:국산) 연근조림⑤⑥ 나박김치
일자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
오전간식	어린이치즈김밥②⑤⑥	포테이토치즈스프②⑤⑥ &야채모닝롤⑤⑥	베이비수육국밥⑤⑥⑩ (돈육:국산)	식이섬유UP! 식빵견과시리얼②⑤⑥ &유기농우유②	낙지김치치즈죽②⑤⑥ (낙지:베트남산)
점심	잡곡밥 설렁탕&소면사리⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 삼치엿장구이⑤⑥ (삼치:국산) 새우멸치김자반⑤⑥ 알배기된장무침⑤⑥	면역력UP! 옥수수밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ (국물용 꽃게:국산) 고구마닭갈비⑤⑥⑮ (계육:국산) 진미양배추볶음⑤⑥⑰ (진미채-오징어:페루산) 백김치	백미밥 참치김치찌개⑤⑥ 한우메추리알장조림⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 찹쌀김부각⑤⑥ 애호박새우젓볶음⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩ (함박스테이크-돈육:국산) 파프리카감자채볶음⑤⑥ 동치미	크래미계란덮밥①⑤⑥⑧ 유부맑은국⑤⑥ 한우육전⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 표고버섯볶음⑤⑥ 과일사라다②
오후간식	과일(허니파인애플)	과일(골드키위)	피자설기②⑤⑥ 1세:잼토스트⑤⑥ &뽀로로요구르트②	과일(허니듀메론)	슈크림붕어빵&호두과자②⑤⑥⑭ &유기농우유②
저녁	백미밥 전주식콩나물국⑤⑥⑰ (오징어:국산) 알배추오리찜⑤⑥ (오리:국산) 땅콩조림④⑤⑥ 나박김치	잡곡밥 검은깨옹심이국⑤⑥ 한우장똑똑이⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 청경채나물무침③⑥ 동치미	양식 DAY 토마토치킨오므라이스 ⑤⑥⑮ (계육:국산) 새우볼튀김⑤⑥⑨ 컬리파인치즈구이② 후르츠요거트무침② 유기농주스	수수밥 한우버섯전골⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 계란두부전&참깨소스①⑤⑥ 가지토마토볶음⑤⑥⑫ 백김치	검은콩밥 사골시래기국⑤⑥⑯ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ (돈육:국산) 어묵채소볶음⑤⑥ 나박김치
일자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)
오전간식	유산균 UP! 사과콩포트요거트② &아몬드슬라이스	과일(키위티바나나) &야채가득	나물유부초밥⑤⑥	한입크림빵②⑤⑥ &어린이흰우유②	한우채소김죽⑤⑥⑯ (우육:국내산한우)
점심	온메밀국수⑤⑥ 툭툭날치알볶음밥⑤⑥ 고구마치즈돈가스②⑤⑥ (돈가스-돈육:국산) 감자버터구이② 과일요거트무침②	백미밥 소고기배추국⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 아귀콩나물불고기⑤⑥ (아귀:국산) 어린이핑크퐁키즈김②⑤ 동치미	면역력UP! 한우낙지덮밥⑤⑥⑯ (우육:국내산한우,낙지:베트남산) 시금치된장국⑤⑥ 밥새우계란말이①⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 나박김치	잡곡밥 닭칼국수⑤⑥⑮ (계육:국산) 새우살애호박전⑨⑨ 간장깻잎조림⑤⑥ 오미자피클	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ (오징어:국산) 유자된장닭갈비⑤⑥⑮ (계육:국산) 도토리묵채소무침⑤⑥ 1,2세:백김치 3세:파프리카김치
오후간식	과일(골토마토)⑫	올티브요거망고② &스트링치즈②	과일(오렌지)	과일(샤인머스캣)	호두곶감말이 &유기농요구르트②
저녁	백미밥 사태감자탕⑤⑥⑩ (돈육:국산) 참치김치볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 나박김치	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 계란오믈렛&케찹①⑫ 건새우볶음⑤⑥⑨ 백김치	양식 DAY 고구마채소피자②⑤⑥ 돈목살파인필라프⑤⑥⑩ (돈육:국산) 안심치킨너겟샐러드⑤⑥ (너겟-계육:국산) 콘파프리카구이 유기농주스	백미밥 황태콩나물국①⑤⑥ 토마토제육볶음⑤⑥⑩ (돈육:국산) 고사리들깨찜⑤⑥ 동치미	잡곡밥 동태맑은국⑤⑥ (동태:러시아산) 콩불고기떡조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥⑨ 나박김치
일자	11/30(월)	12/1(화)	12/2(수)	12/3(목)	12/4(금)
오전간식	올통불통소보로빵⑤⑥ &유기농우유②	한우파프리카주먹밥⑤⑥⑯ (우육:국내산한우)	단호박크림스프②⑤⑥ &크루통②⑤⑥	식이섬유UP! 오트그래놀라퐁⑤⑥ &유기농우유②	오징어콩나물국밥⑤⑥⑰ (오징어:국산)
점심	소고기유니자장면⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 계란맑은국⑤⑥ 새우채소양념밥⑤⑥⑨ 모둠탕수⑤⑥⑩ (탕수육-돈육:국내산) 과일샐러드②	백미밥 순두부청국장⑤⑥ 데리야끼닭구이⑤⑥⑮ (계육:국산) 김쪽파무침⑤⑥ 나박김치	잡곡밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ (돈육:국산) 새송이파프리카볶음⑤⑥ 백김치	면역력UP! 수수밥 한우미역국⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 훈제오리구이&머스타드⑤⑥ (오리:국산) 멸치건청포도볶음⑤⑥ 사과유자무침	떡갈비무덮밥⑤⑥⑩ (떡갈비-돈육:국산) 황태계란국①⑤⑥ 고구마당근치즈전②⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥⑨ 오이무피클
오후간식	과일(홍시)	감자매쉬치즈구이 &엠프로키즈②	과일(귤) &사당해주스	크랩로제떠먹는파스타②⑤⑥⑧	과일(그린키위) &떠먹는요거트②
저녁	백미밥 들깨수제비국⑤⑥ 임연수카레구이⑤⑥ 돌자반볶음⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥	잡곡밥 베이비수육국밥⑤⑥⑩ (돈육:국산) 두부동그랑땡⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 동치미	양식 DAY 치킨로제리조또②⑤⑥⑩ (계육:국산) 유부미소국⑤⑥ 새우감자크로켓⑤⑥⑨ 푸실리채소샐러드⑤⑥ 열대과일믹스	백미밥 닭살배추국⑤⑥⑯ (계육:국산) 명란계란찜①⑤⑥ (명란:러시아산) 검은콩조림⑤⑥ 나박김치	잡곡밥 조개부추국⑤⑥⑱ 한우감자조림⑤⑥⑯ (우육:국내산한우) 브로컬리참깨무침⑤⑥ 동치미

밥/죽/누룽지(쌀, 찹쌀, 현미, 흑미):국내산 / 김치류 - 배추:국내산, 고춧가루:국내산 /
두부/연두부/순두부-콩:국내산, 비지/두부면-콩:외국산
참치캔-가다랑어:원양산 / 혼다랑어가스오부시,하나가스오,가스오부시-가다랑어:인도네시아산

※ 우리 어린이집에서는 상시로 보리차, 옥수수차 등을 제공하고 있습니다.

※ 원산지 및 메뉴는 식자재 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 알러지(Allergy) 및 영양성분이 포함된 월간 메뉴표는 가정으로 공지되었으며,
본 주간메뉴표는 주간 게시용으로 알러지(Allergy) 및 영양성분 표기를 생략합니다.

※ 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 영유아는 그날의 식단을 미리 확인하여 주의하여 주시길 바랍니다.
(①난류(가금류 포함),②우유,③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기,
⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잣
(아황산류는 표백제,보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

11월 아모레퍼시픽 어린이집 영양정보

삼성웰스토리 영양사:김유나
yuna0582.kim@samsung.com

●만1~2세 열량(Kcal) 및 단백질(g)함량[일 권장섭취량: 900Kcal/20g]

일자	11/2(월)		11/3(화)		11/4(수)		11/5(목)		11/6(금)	
오전간식/점심/오후간식	580Kcal	10.7g	584Kcal	13.4g	586Kcal	14.8g	587Kcal	12.6g	582Kcal	13.6g
저녁	264Kcal	8.6g	281Kcal	7g	278Kcal	9g	271Kcal	8.3g	273Kcal	7g
일자	11/9(월)		11/10(화)		11/11(수)		11/12(목)		11/13(금)	
오전간식/점심/오후간식	582Kcal	11.6g	588Kcal	12.2g	587Kcal	11.3g	579Kcal	12g	584Kcal	12.7g
저녁	263Kcal	8.1g	273Kcal	7.7g	271Kcal	8.1g	278Kcal	7g	276Kcal	7.2g
일자	11/16(월)		검은콩밥		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!	
오전간식/점심/오후간식	580Kcal	12.4g	583Kcal	12.3g	586Kcal	13.8g	576Kcal	10.8g	590Kcal	13g
저녁	266Kcal	7.3g	261Kcal	7.1g	283Kcal	9.3g	272Kcal	8.5g	263Kcal	7.2g
일자	#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!	
오전간식/점심/오후간식	589Kcal	13.6g	581Kcal	12.6g	586Kcal	13.2g	573Kcal	12.5g	579Kcal	13.1g
저녁	268Kcal	7.8g	273Kcal	8.3g	281Kcal	9g	271Kcal	7.7g	273Kcal	8.1g
일자	#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!	
오전간식/점심/오후간식	589Kcal	13.6g	584Kcal	13.8g	571Kcal	11.6g	587Kcal	13.8g	586Kcal	12.6g
저녁	261Kcal	7.3g	273Kcal	8.9g	279Kcal	8.9g	271Kcal	8.3g	271Kcal	7.9g

● 만 3~5세 열량(Kcal) 및 단백질(g) 함량[일 권장섭취량: 1,400Kcal/25g]

일자	11/2(월)		11/3(화)		11/4(수)		11/5(목)		11/6(금)	
오전간식/점심/오후간식	928Kcal	12.84g	934Kcal	16.08g	938Kcal	17.76g	704.4g	15.12g	931Kcal	16.32g
저녁	422Kcal	10.32g	450Kcal	8.4g	445Kcal	10.8g	325.2g	9.96g	437Kcal	8.4g
일자	11/9(월)		11/10(화)		11/11(수)		11/12(목)		11/13(금)	
오전간식/점심/오후간식	931Kcal	13.92g	941Kcal	14.64g	939Kcal	13.56g	926Kcal	14.4g	934Kcal	15.24g
저녁	421Kcal	9.72g	437Kcal	9.24g	434Kcal	9.72g	445Kcal	8.4g	442Kcal	8.64g
일자	11/16(월)		검은콩밥 어묵만우국ⓒⓒ		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!	
오전간식/점심/오후간식	928Kcal	14.88g	933Kcal	14.76g	938Kcal	16.56g	922Kcal	12.96g	944Kcal	15.6g
저녁	426Kcal	8.76g	418Kcal	8.52g	453Kcal	11.16g	435Kcal	10.2g	421Kcal	8.64g
일자	#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!	
오전간식/점심/오후간식	942Kcal	16.32g	930Kcal	15.12g	938Kcal	15.84g	917Kcal	15g	926Kcal	15.72g
저녁	429Kcal	9.36g	437Kcal	9.96g	450Kcal	10.8g	434Kcal	9.24g	437Kcal	9.72g
일자	#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!		#VALUE!	
오전간식/점심/오후간식	942Kcal	16.32g	934Kcal	16.56g	914Kcal	13.92g	939Kcal	16.56g	938Kcal	15.12g
저녁	418Kcal	8.76g	437Kcal	10.68g	446Kcal	10.68g	434Kcal	9.96g	434Kcal	9.48g