2026년 11월 식단표

일자/요일	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	오이스틱,유기농요구르트②	미숫가루우유②⑤	바나나,우유②	연근죽	배,치즈②	칼슘두유⑤
점심	백미밥 김치두붓국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑩ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 적채샐러드 깍두기⑨	새우살버터볶음밥②⑤⑥⑨ (달걀양팟국①) 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	옥수수전②⑤⑥	모둠어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	찐고구마,우유②	소보로빵①②④⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392.7/18.3	393.9/20.7	453.3/13.8	408.9/17.7	453.6/15.7	413.2/17.9
일자/요일	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	방울토마토⑫,치즈②	게살수프①⑤⑥⑧	단감,우유②	누룽지죽	귤,치즈②	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 함박스테이크,소스 ⑤⑥⑩⑫⑯ 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ 치커리무침 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑯ (북엇국) 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑥	찐단호박,우유②	달걀채소주먹밥①⑤,보리차	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	403.5/17.6	391.2/19.5	419.3/14.1	444.4/16.2	457.0/16.8	444.3/16.0
일자/요일	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	수제바나나우유②	당근스틱,유기농요구르트②	유기농시리얼,우유②	청경채죽	키위,치즈②	칼슘두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 닭살엿장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	연근영양밥,양념장⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 임연수구이⑤⑥ 양배추찜 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨	감자달걀볶음밥①⑤ (버섯맑은국⑤⑥) 온두부,양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	해물부추전⑤⑥⑨⑱	칼국수⑥	치즈볼①②⑤⑥	감자범벅①⑤,우유②	모닝빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	391.0/15.2	402.0/19.0	441.9/16.3	405.9/15.0	476.6/17.2	397.1/16.3
일자/요일	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	방울토마토⑫,치즈②	크림수프②	사과,우유②	찹쌀무죽	단감,유기농요구르트②	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 실파미소장국⑤⑥ 치킨가스,소스①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ (다시마맑은국) 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루당근볶음밥⑤,보리차	삶은달걀①,우유②	잡채⑤⑥	고구마맛탕⑤,우유②	버터롤빵①②⑥,우유②	유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/19.7	452.1/17.2	398.2/16.0	452.4/15.7	451.1/18.0	419.3/15.7
일자/요일	30 (월)	이달의 1일 평균 영양기준량		11월의 푸드브릿지 (연근)		
오전간식	파프리카스틱,유기농요구르트②	열량	423.8kcal			
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨			연근에는 풍부한 불용성 식이섬유소사 장의 운동을 활발하게 촉진시키고 물의 흡수를 도움으로 변으 양이 충분하도록 하며 변비를 예방합니다. 비타민C와 철분 성분이 많이 함유되어 혈액 형성을 촉진시켜 빈혈 예방과 증상 개선에 좋습니다.	
오후간식	우동⑤⑥	단백질	17.0g			
열량(kcal)/단백질(g)	414.5/16.7					

- 위 식단은 어린이.사회복지급식관리지원센터 **영양운영팀**에서 작성한 1~2세용 식단표입니다.
- 식단은 원의 일정과 시장성, 기후변동, 식자재 공급여부 등에 의해 변경될 수 있습니다.
- 음식에 알레르기나 아토피가 있는 영유아는 담임선생님께 말씀해 주시면 개별 음식을 제공하도록 하겠습니다.
- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- 식단에 대한 원산지 표시

쌀(찹쌀,현미,흑미) 밥, 죽 누룽지	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부류, 콩국수,콩비지)	배추김치		수산물	수산가공품		식육가공품					
						배추	고춧가루		어묵	게맛살	함박스테이크		떡갈비		치킨가스	
									연육(베트남)	연육(베트남)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산									

구립 텐즈힐두리어린이집