한솔어린이보육재단

2026년 11월 식단 (2026.10.30.)

행복하게 살아갈 힘이 있는 어린이

구 분	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
오전 간식	누룽지죽/단감	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑭/통밀빵①②⑥	소고기채소죽⑯/메론	흰살생선미역죽/배	전복버섯죽⑱/사과
점 심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밥조림⑤⑥⑭ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ (영아:찹게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
만3~4세 열량/단백질	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후 간식	삼색잡채②⑤⑥⑩/흰우유②	삶은계란①/흰우유②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	증편/흰우유②	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	152/6	99/9	224/10	144/8	200/3
저 녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 넓은당면닭찜⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤ 돈육파인애플꼬치⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥/소스⑤ 브로콜리사과새콤무침⑤ 알타리김치⑨/백김치⑨	규동덮밥⑤⑥⑯ 송늉 삼색계란찜①⑤ 단무지부추무침 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 들깨미역국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	301/7	252/10	236/14	239/9	270/12
만3~4세 열량/단백질	431/11	360/15	338/20	342/13	386/18
구 분	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목) 생일잔치	11/13(금)
오전 간식	누룽지죽/단감	소고기스프②⑤⑥⑮⑭/호밀빵①②⑥	단호박죽/메론	새우살채소죽⑤⑨/배	녹두죽/사과
점 심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑭ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑯ 등심돈까스①②⑥⑩/소스⑤⑥ 과일샐러드①②⑥ 백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	356/12	354/13	326/9	415/13	397/17
만3~4세 열량/단백질	509/18	506/19	466/14	594/19	568/25
오후 간식	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	삶은계란①/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/흰우유②	생일케이크①②⑤⑥/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②
열량/단백질	202/11	99/9	212/7	142/5	127/5
저 녁	차조밥 참나물된장국⑤ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 이북식콩비지국⑤ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 근대나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 황태해장국①⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 알타리김치⑨/백김치⑨	녹두밥(1/2공기) 시금치수제비⑤⑥ 오색오미전①⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 단감대파무침 깍두기⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	271/8	364/14	247/13	190/7	337/12
만3~4세 열량/단백질	388/12	521/20	354/19	272/10	482/18
구 분	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
오전 간식	누룽지죽/단감	갈릭스프②⑤⑥⑮⑭/통밀빵①②⑥	흰살생선당근죽/메론	계란채소죽①/배	백김치콩나물죽⑤⑨/사과
점 심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑭ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑭ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 참깨단무지무침 (영아:백김치⑨) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
만3~4세 열량/단백질	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후 간식	이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	삶은계란①/흰우유②	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯/흰우유②	골백설기/흰우유②	장조림마요덮밥①⑤⑯/흰우유②
열량/단백질	214/21	99/9	211/7	190/5	190/5
저 녁	차조밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 네모동태전①⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 콩가루열무국⑤ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫ 톳배무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 사골우거지국⑤⑥⑭ 임연수구이⑤⑥ 봄동나물⑤ 백김치⑨	닭살데리야끼마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 숙주청경채국⑤ 브로콜리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 과일푸딩	가지영양밥/양념장⑤⑥ 오징어채소국⑤⑥⑰ 몽골리안폭크⑤⑥⑩ 무미김 열무김치⑥⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	263/11	300/8	244/9	438/11	180/10
만3~4세 열량/단백질	377/17	429/12	349/13	626/17	258/15
구 분	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)
오전 간식	누룽지죽/단감	옥수수스프②⑤⑥⑮⑭/호밀빵①②⑥	아욱죽⑤⑥/메론	소고기미나리죽⑯/배	새우살근대죽⑨/사과
점 심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑭ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑮/계란카레소스①②⑤⑥⑫⑭ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
만3~4세 열량/단백질	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후 간식	고구마튀김①⑥/흰우유②	삶은계란①/흰우유②	김가루만둣국⑤⑥⑩/흰우유②	무지개설기/흰우유②	옥수수치즈섞음밥②⑤/흰우유②
열량/단백질	195/10	99/9	139/5	140/8	178/3
저 녁	카레라이스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯ 곤대국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 샤인머스캣	수수밥 사골국⑯ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 황태취나물닭은국⑤ 소고기장똑똑이⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 새콤달콤무생채⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨ 이오②	함박스테이크덮밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤ 유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 플레인요거트②
만1~2세 열량/단백질	251/11	217/10	262/11	218/9	367/9
만3~4세 열량/단백질	359/17	311/15	378/17	312/14	525/13
구 분	11/30(월)				
오전 간식	누룽지죽/단감				
점 심	보리밥 돈육기김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑭ 유채나물⑤(영아:유채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨				
만1~2세 열량/단백질	416/12				
만3~4세 열량/단백질	595/18				
오후 간식	참나물매밀전③⑥/흰우유②				
열량/단백질	120/7				
저 녁	차조밥 냉이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨				
만1~2세 열량/단백질	313/8				
만3~4세 열량/단백질	448/12				

* 급/간식 시간 *

오전간식 9:00

중식(점심) 11:20(씨앗반,새싹반,풀잎반), 12:30(꽃잎반)

오후간식 3:00

석식(저녁) 5:30

※ 상기 메뉴는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 생일잔치용 과일 별주로 인해 과일 간식 메뉴가 변동될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 열도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 1세~2세 대체식입니다. ※ 당칠 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질함은 오전간식과 중식만 계산하였습니다.

▣ 원산지 표시(2026년도에 제공하는 식품에 대한 원산지 표시입니다.)
소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이절절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 볶음김절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 청선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 잡채(면):당랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어복:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골:국내산 한우 닭감정(닭:국내산), 참스테이크:국내산(육우),큐브스테이크: 소고기(호주산),두부스틱:콩-국내산

▣ 알레르기 유발식품: ①난류②우유및유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀가루⑦고등어⑧게⑨새우⑩돈육⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

▣ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

* 작성자: 재단 영양사 최선경 / 검수자: 재단 권성은 영양사

한솔어린이보육재단

2026년 11월 식단(씨앗반)(2026.10.30.)

행복하게 살아갈 힘이 있는 어린이

구 분	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
오전 간식	누룽지죽/단감	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/통밀빵①②⑥	소고기채소죽⑯/메론	흰살생선미역죽/배	전복버섯죽⑱/사과
점 심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑭ 게맛살마역줄기볶음⑤⑥⑱ (영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두릅완자전⑤⑥⑨⑩⑰ (새우살채소볶음⑤⑥⑨) 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 꽹이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈멸쌈장⑤⑥ (데친양배추된장무침⑤⑥) 깍두기⑨/백김치⑨	토마토참쌀밥⑰ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
만3~4세 열량/단백질	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후 간식	삼색잡채②⑤⑥⑩/흰우유②	삶은계란①/흰우유②	프렌치토스트①②⑥/흰우유② (찐고구마/흰우유②)	증편/흰우유② (바나나/흰우유②)	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	152/6	99/9	224/10	144/8	200/3
저 녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 넓은당면닭찜⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 돌깨버섯국⑤ 돈육파인애플꽃참⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥/소스⑤ 브로콜리사과새콤무침⑤ 알타리김치⑨/백김치⑨	규동덮밥⑤⑥⑭ 숟농 삼색계란찜①⑤ 단무지부추무침(무나물) 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 돌깨미역국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	301/7	252/10	236/14	239/9	270/12
만3~4세 열량/단백질	431/11	360/15	338/20	342/13	386/18
구 분	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목) 생일잔치	11/13(금)
오전 간식	누룽지죽/단감	소고기스프②⑤⑥⑮⑯/호밀빵①②⑥	단호박죽/메론	새우살채소죽⑤⑨/배	녹두죽/사과
점 심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 뭉골리안비프⑤⑥⑩ (간소고기양파볶음⑤⑥⑩) 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 사금치나물⑥ (영아:시금치나물볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑭ 부추꽹이미소국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥(구운김) 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑯ 등심돈까스①②⑥⑩/소스⑤⑥ (돈육채소볶음⑤⑥⑩) 과일샐러드①②⑥ 백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑭ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	356/12	354/13	326/9	415/13	397/17
만3~4세 열량/단백질	509/18	506/19	466/14	594/19	568/25
오후 간식	애그마요샌드위치①②③⑥/흰우유② (으깬감자계란샐러드①⑤⑥/흰우유②)	삶은계란①/흰우유②	제주국수⑤⑥⑭/흰우유②	생일케이크①②③⑤⑥/흰우유② (바나나/흰우유②)	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②
열량/단백질	202/11	99/9	212/7	142/5	127/5
저 녁	차조밥 참나물된장국⑤ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑱ (닭살채소볶음⑤⑥⑮) 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 이북식콩비지국⑤ 깐쇼새우⑤⑥⑨ (새우살채소볶음⑤⑥⑨) 곤대나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 황태해장국①⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 알타리김치⑨/백김치⑨	녹두밥(1/2공기) 시금치수제비⑤⑥ 오색오미전①⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑭ 단감대파무침 깍두기⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	271/8	364/14	247/13	190/7	337/12
만3~4세 열량/단백질	388/12	521/20	354/19	272/10	482/18
구 분	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
오전 간식	누룽지죽/단감	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/통밀빵①②⑥	흰살생선당근죽/메론	계란채소죽①/배	백김치콩나물죽⑤⑨/사과
점 심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑭ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문불락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ (간소고기두부채소덮밥②⑤⑯) 대파계란국①⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 참깨단무지무침(영아:백김치⑨) 사과푸딩(흰우유②)	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ (돈육채소볶음⑤⑥⑩) 콩나물새콤무침⑤ 찐양배추(데친양배추된장무침⑤⑥) 보쌈김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
만3~4세 열량/단백질	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후 간식	아솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유② (찐감자/흰우유②)	삶은계란①/흰우유②	투움바파스타②③④⑮⑯/흰우유② (찐고구마/흰우유②)	골백설기/흰우유② (바나나/흰우유②)	장조림마요덮밥①⑤⑯/흰우유②
열량/단백질	214/21	99/9	211/7	190/5	190/5
저 녁	차조밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 네모동태전①⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 콩가루열무국⑤ 마트불케찹조림⑤⑥⑩⑫ (돈육채소볶음⑤⑥⑩) 토배무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 사골우거지국⑤⑥⑭ 임연수구이⑤⑥ 볼등나물⑤ 백김치⑨	닭살데리야끼마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ (닭살채소덮밥⑤⑥⑮) 숙주청경채국⑤ 브로콜리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 과일푸딩(흰우유②)	가지영양밥/양념장⑤⑥ 오징어채소국⑤⑥⑰ 콩골리안꽃크⑤⑥⑩ (돈육채소볶음⑤⑥⑩) 무미김 열무김치⑥⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	263/11	300/8	244/9	438/11	180/10
만3~4세 열량/단백질	377/17	429/12	349/13	626/17	258/15
구 분	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)
오전 간식	누룽지죽/단감	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯/호밀빵①②⑥	아욱죽⑤⑥/메론	소고기미나리죽⑯/배	새우살근대죽⑨/사과
점 심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑭⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑭ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ (삼치구이⑤⑥) 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	참쌀흑국밥 꽹이가조오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑩/계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ (간소고기채소볶음⑤⑥⑩) 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ (브로콜리사과새콤무침⑤) 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연포탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑥⑥⑮ 반달에호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
만3~4세 열량/단백질	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후 간식	고구마튀김①⑥/흰우유② (찐고구마/흰우유②)	삶은계란①/흰우유②	김가루만둣국⑤⑥⑩/흰우유②	무지개설기/흰우유② (바나나/흰우유②)	옥수수치즈섞음밥②⑤/흰우유②
열량/단백질	195/10	99/9	139/5	140/8	178/3
저 녁	카레라이스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯ (백미밥) 근대국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 샤인머스캣	수수밥 사골국⑯ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 황태취나물맑은국⑤ 소고기장똑똑이⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 새콤달콤무생채⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨ 아오②(흰우유②)	함박스테이크덮밥⑤⑥⑩ (돈육채소볶음⑤⑥⑩) 돌깨미역국⑤ 유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 플레인요거트②(흰우유②)
만1~2세 열량/단백질	251/11	217/10	262/11	218/9	367/9
만3~4세 열량/단백질	359/17	311/15	378/17	312/14	525/13
구 분	11/30(월)	* 급/간식 시간 *			
오전 간식	누룽지죽/단감	오전간식 9:00 / 중식(점심) 11:20(씨앗반,새싹반,풀잎반), 12:30(꽃잎반) / 오후간식 3:00 / 석식(저녁) 5:30			
점 심	보리밥 돈육기김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑭ 유채나물⑤(영아:유채나물볶음) 깍두기⑨/백김치⑨				
만1~2세 열량/단백질	416/12				
만3~4세 열량/단백질	595/18				
오후 간식	참나물메밀전③⑥/흰우유②				
열량/단백질	120/7				
저 녁	차조밥 냉이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨				
만1~2세 열량/단백질	313/8				
만3~4세 열량/단백질	448/12				

※ 상기 메뉴는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 영아간식은 과일 알레르기 등 개별 건강상태에 따라 간식 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식만 계산하였습니다.

▣ 원산지 표시(2026년도에 제공하는 식품에 대한 원산지 표시입니다.)
소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고추가루-국내산, 얼갈이절임이:얼갈이배추-국내산, 고추가루-국내산, 볼등겉절이:얼갈이배추-국내산, 고추가루-국내산, 두부:콩비지,콩국수,여름두부-국내산, 참조기:국내산, 닭지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 북어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물중화짬뽕:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 청치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),큐브스테이크: 소고기(호주산)두부스틱:콩-국내산
▣ 알레르기 유발식품: ①난류②우유및유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀가루⑦고등어⑧게⑨새우⑩돈육⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
▣ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

* 작성자: 재단 영양사 최선경 / 검수자: 재단 권성은 영양사