2026년 11월 식단표

영양사: 하 은 경

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) (소방대피)
첫째주	오전간식	씨없는포도	배/우유	요플레/ 당근스틱	곡물시리얼/우유	소고기브로콜리죽
	점 심	찹쌀밥 시금치맑은국 채소달걀말이 잔멸치볶음 배추김치	차조밥 감자양파국 돈육야채볶음 브로콜리숙회 깍두기	새우살파인애플볶음 밥 미역된장국 오이새콤무침 배추김치	흑미밥 소고기뭇국 마파두부 치커리유자청무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 임연수구이 팽이버섯나물 깍두기
	오후간식	찐고구마/우유	잔치국수	과일샐러드	탕수육	모닝빵/우유
	열량(kcal)단백질(g)	634/25	639/25	622/27	636/24	675/26(648/28)
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) (현장학습 만3세)	13(금) (현장학습 만2세)
	오전간식	토마토	당근크림스프	귤	파프리카스틱/요구르트	게살달걀죽
	점 심	수수밥 느타리버섯맑은국 닭볶음탕 청경채나물 배추김치	찹쌀밥 청국장국 콩나물돈불고기 상추겉절이 배추김치	카레라이스 배추맑은국 명엽채조림 깍두기	기장밥 애호박새우젓국 소고기양배추찜 참나물무침 깍두기	차조밥 두부부추된장국 코다리양념찜 얼갈이나물 깍두기
	오후간식	들기름메밀국수	찐감자/우유	스틱빵/우유	우엉주먹밥	호빵/우유
	열량(kcal)단백질(g)	619/24	651/30	610/21(603/23)	667/24	667/29(659/26)
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) (요리활동)	20(금)
	오전간식	요구르트/오이스틱	바나나	누릉지죽	곡물시리얼/우유	전복죽
	점 심	흑미밥 취나물된장국 메추리알케첩조림 감재채당근볶음 깍두기	찹쌀밥 유부맑은국 떡갈비구이 양상추샐러드 배추김치	소고기버섯영양밥 들깨열무맑은국 오이크래미무침 배추김치	수수밥 우거지된장국 브로콜리돈육볶음 근대나물 깍두기	기장밥 황태콩나물국 두부탕수 파프리카사과무침 배추김치
	오후간식	크림스파게티	찐고구마/우유	연두부참깨소스/우유	안매운김치어묵탕	치즈빵/우유
	열량(kcal)단백질(g)	638/24	676/22	662/25	608/27	672/24
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	감귤/우유	브로콜리스프	요플레/당근스틱	사과/우유	느타리버섯죽
	점 심	찹쌀밥 콩가루배추국 닭연근조림 숙주나물당근무침 깍두기	차조밥 감자된장국 돼지갈비찜 김구이 깍두기	돈육데리야끼덮밥 청경채맑은국 치즈달걀찜 배추김치	흑미밥 보리새우된장국 소고기채소볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	백미밥 순두부달걀국 안매운고등어김치찜 시금치나물 깍두기
	오후간식	백짬뽕	찐단호박/우유	찐만두	부추양파전/메실차	붕어빵/우유
	열량(kcal)단백질(g)	602/27	681/26	676/31	672/31	668/30
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	요플레/ 파프리카스틱				
	점 심	수수밥 시래기된장국 오리불고기 양배추쌈&쌈장 깍두기				
	오후간식	프렌치토스트				
	열량(kcal)단백질(g)	610/24				

원산지 표기	쌀 (밥,죽, 누룽지)	김치		쇠고기	돈육	오리	닭고기	육가공품 (만두, 치킨텐더(너겟), 함박스테이크, 떡갈비,깐풍기돈육등그 랑땡 등)	콩 (콩비지, 두부)	수산물		수산물가공품	
		배추 (얼갈이 포함)	고춧가루							(오징어)	새우	(어묵)	고등어
	국내산	국내산	국내산	수입육 호주산	국내산	국내산	국내산	국내.호주산. 미국산	수입산 (중국)	원양산	베트남 산	원양산	노르웨이산

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
■ 생선류에는 선택메뉴를 제공하오니 기관에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.
■ 이벤트 · 생일밥상은 별도의 감수 없이 필요한 날에 기관 상황에 맞게 불여넣으시면 됩니다.