2026년

(1-2세) 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주	11월 2일	알레르기	11월 3일	알레르기	11월 4일	알레르기	11월 5일	알레르기	11월 6일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭고기채소죽	15	감자스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6	삶은계란/파프리카스틱 오렌지주스	1	사과/스트링치즈 우유	2 2	흰살생선죽	
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치(영아:백김치)	 5 5,6,10 9	차수수밥 근대국 순살닭갈비 맛살콩나물무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,15 5,6 9	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 깍두기(영아:백깍두기) 바나나	5,6, 15,16 9 9	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 알타리김치(영아:백김치)	 5,9 5,6 5,6 9	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 배추김치(영아:백김치)	 16 1 5,6 9
오후 간식	소보로빵 우유	2,5,6 2	크림카레우동 우유	2,5,10, 12,16,18 2	멸치야채주먹밥 옥수수차		닭가슴살샐러드 두유	1,5,15 5	알감자버터구이 우유	 2
저녁	소고기양배추덮밥 5,6,16 5,6 9		소고기미역국밥 	 5,6,16 5,6 5,6 9	돈육야채볶음밥 	 5,6 5,6,10 9	소고기두부덮밥 	 5,6,16 5,6 9	닭고기덮밥 	5,6,15 5,6
영양량(영)kcal/g	562/25		513/21		598/29		677/26		609/25	
(유)kcal/g	749/34		684/28		798/39		903/35		812/33	
메뉴변동사항										

2주	11월 9일	알레르기	11월 10일	알레르기	11월 11일	알레르기	11월 12일	알레르기	11월 13일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우버섯죽	9	단호박크림스프	2,5,6, 15.16	만둣국	2	해물크림리조또	2,5,6,9, 15,16,17	소고기미역죽	16
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물 배추김치(영아:백김치)	 5,6,16 9	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민리코타샐러드 깍두기(영아:백깍두기)	 5,6,9,10 5,6 2,5,6 9	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 배추김치(영아:백김치) 짜먹는포도	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 배추김치(영아:백김치)	 16 5,6 9	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 배추김치(영아:백김치)	 5,6 1,5,6, 10,12 1,5,6 9
오후 간식	롤치즈빵, 단감 우유	2,5,6 2	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	5,6,10	사과핫케이크 우유	1,2,5,6 2	치즈김치전/배 옥수수차		찐고구마/크림치즈 우유	2 2
저녁	닭고기버섯볶음밥 5,6,9 5,6,15 5,6 9		유부섞음밥 	 5,6 	오리고기채소볶음밥 	 9 9	돈육깻잎볶음밥 	 5,6 5,6,10,18 9	소고기콩나물밥 	5,6,16 1 9
영양량(영)kcal/g	568/20		513/24		517/18		507/24		663/28	
(유)kcal/g	757/27		684/32		689/24		676/32		884/37	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

(1-2세) 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	11월 16일	알레르기	11월 17일	알레르기	11월 18일	알레르기	11월 19일	알레르기	11월 20일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	대게살야채죽	8	바나나 플레인요거트	 2	순두부백탕 양념장	5 5,6	버섯수제비	6	누룽지야채죽	
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 깍두기(영아:백깍두기)	 5,6 5,6,9,10 5 9	찹쌀밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 알타리김치(영아:백김치)	 18 5,6,15 5 9	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 깍두기(영아:백깍두기) 파인애플	2,5,6,10,15,16 1 1,5,6,8 9	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 깍두기(영아:백깍두기)	 5,6,10 5,6 9	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 배추김치(영아:백김치)	 5,6 10/9 5,6 9
오후 간식	잼치즈빵 우유	1,2,6 2	마제우동 유자차	5,6,9,18	연유버터토스트 우유	1,2,6 2	모둠과일(포도,배,귤) 우유	 2	단호박찜/메이플시럽 우유	 2
저녁	새우계란볶음밥	 5,6,10 1,9 9	느타리소고기덮밥	 16 5,6 5,6 9	닭다리살간장조림덮밥	 15 5,6,10 9	소고기양배추볶음밥	 5,6 5,6,16 9	닭고기채소볶음밥	15 5,17 5,6 9
영양량(영)kcal/g	581/33		573/23		502/21		507/25		556/23	
(유)kcal/g	775/45		764/31		670/27		676/34		742/31	
메뉴변동사항										

4주	11월 23일	알레르기	11월 24일	알레르기	11월 25일	알레르기	11월 26일	알레르기	11월 27일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭브로컬리죽	15	찐감자/치즈 우유	2 2	모닝빵/귤 우유	1,2,6 2	소고기채소죽	16	양송이누룽지스프	2,5,6,15,16
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 깍두기(영아:백깍두기)	 5 5,6,10 5,6 9	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 배추김치(영아:백김치)	 5,6,16 1 5,6 9	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 배추김치(영아:백김치) 삼색어묵피쉬바	5,6,9 9 9	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 알타리김치(영아:백김치)	 5,6,10 5,6 5,6 9	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기(영아:백깍두기)	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	카스테라/자른토마토 우유	1,2,5,6 2	탕수육 오미자차	1,5,6,10	소고기김치리조또 우엉차	2,5,6,9,15,16	김가루메밀국수	3,5,6	안흥찐빵 우유	1,2,5,6 2
저녁	만둣국+밥	 1,5,6,10 5,6 9	돈육파프리카볶음밥	 18 5,6,10 9	닭고기콩나물덮밥	 5 5,6,15 9	새우채소볶음밥	 1,9 1,5,6,10 5,6 9	돈육하이라이스	2,5,6,10,12,15,16,18 5,6 2,5,6 9 12
영양량(영)kcal/g	556/32		611/44		546/21		624/28		554/18	
(유)kcal/g	742/42		814/58		728/27		832/38		739/24	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

(1-2세) 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기미역죽	16								
점심 	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	완두앙금빵 우유	2,5,6 2								
저녁 	소고기숙주덮밥	16 1 9								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성