중랑구
어린이급식관리지원센터

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표
(12개월 ~ 2세)

단비어린이집
2209-1475

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(배)&치즈	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤&지리멸치	새송이스프②& 우유식빵①②⑤⑥
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린(후루츠)샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨ <유아_수학문화관 견학> <씨앗_플레이방놀이>	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카(햄)조림 요구르트② 깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨ <유아_키즐> <새싹1,4반/새잎1,2반_ 서울형키즈카페>	백미밥 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ <새싹_플레이방놀이>
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차
열량(kcal)/단백질(g)	418/15	423/18	413/18	420/17	391/18
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(바나나)&요구르트②	크림스프②&모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	새송이버섯채소죽
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 고등어(무)조림⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨ <유아_플레이방놀이>	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ <새잎_플레이방놀이> <씨앗1,2,7반_서울형키즈카페>	쇠고기야채비빔밥 ①②⑤⑥⑭ 청경채맑은국 김말이튀김⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨ <새싹_키즐>	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ <바다_킹태권도(유아 태권도)> <새싹2,3반/새잎3반_ 서울형키즈카페>	백미밥 참치미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ <열매_축구(원주니어FC)>
오후간식	어묵우동⑤⑥	빵(슈크림빵)①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	꿀떡⑥&오미자차
열량(kcal)/단백질(g)	404/19	407/16	412/15	401/18	422/14
날짜	11/16 (월)	11/17 (화) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(귤)&치즈②	시금치스프②&옥수수식빵 ①②⑤⑥	미숫가루우유②⑤&지리멸치	쇠고기죽⑯
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ <씨앗_플레이방놀이>	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 순두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨ <새잎~바다_수료사진 촬영>	새송이하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑱ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 배추전⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 생과일(배) <유아반 생일파티> <영아_사과블루베리 오감요리 활동>	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ <찾아가는 동물체험> <열매_킹태권도(유아 태권도)>	백미밥 달걀팟국(0.3)① 오징어불고기볶음⑤⑥⑯⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ <바다_축구 참관수업 (원주니어FC)>
오후간식	감자칼국수⑤⑥	빵(롤빵)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	짜장떡볶이⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	421/18	407/16	419/13	411/17	400/24
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(사과)&요구르트②	미역죽	시리얼⑤⑥&우유②	순두부&양념장
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ <새싹_플레이방놀이>	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물/깍두기⑨ <열린어린이집> <열매_중랑행복도시농업센터 견학> <새잎_플레이방놀이> <씨앗3,4,5,8반_ 서울형키즈카페>	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 조미김 배추김치⑨ <유아_플레이방놀이> <새싹_키즐>	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨ <전통음악공연 '지구의 소리가 사라져요'> <유아_키즐>	백미밥 콩나물국(0.3)⑤ 단비특식 안동찜닭⑤⑥⑮ 새우튀김⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	애호박잔치국수⑤⑥	빵(호빵)⑤⑥&우유	삶은달걀①&우유②	꼬치어묵⑤⑥	증편&매실차
열량(kcal)/단백질(g)	413/17	404/19	395/19	409/12	432/18
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지			
오전간식	떠먹는요구르트②	♥ 새송이 ♥	단비특식		
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.	월1~2회 영유아의 선호도가 높은 일품요리를 제공하는 '단비특식day' 식단이 제공됩니다. 11월은 '안동찜닭" 입니다.		
오후간식	유부초밥⑤⑥&보리차				
열량(kcal)/단백질(g)	422/21				
식단안내	알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	콩	콩					주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)			어묵,볼어묵(국내산), 햄(돼지고기:국내산), 김말이튀김(국내산), 동그랑땡(돼지고기:국내산)										
				* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.										

중랑구
어린이급식관리지원센터

2026년 11월
석식 식단표
(12개월 ~ 2세)

단비어린이집
2209-1475

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
저녁	백미밥 달걀팟국① 삼치(무)조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채소당면국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	264/16	264/10	273/10	245/13	239/10
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어(무)조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기(버섯)볶음⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살(감자)조림②⑮ 당근나물 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	246/12	221/8	236/12	236/8	259/14
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
저녁	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	253/13	269/11	235/12	227/10	289/14
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
저녁	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑯ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	284/9	265/11	218/8	276/13	247/11
날짜	11/30 (월)				
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 상추(사과)무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	239/6				
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 *(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 **해당 식품을 제한**) ①난류 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 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	콩	콩					쭈꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	어묵(국내산), 돈까스(돼지고기:국내산)												
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.													

중랑구 어린이급식관리지원센터

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

2026년 11월 식단표

(3세 ~ 5세)

단비어린이집
2209-1475

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(배)&치즈	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤&지리멸치	새송이스프②& 우유식빵①②⑤⑥
점 심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 그린(후루츠)샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 구이김 배추김치⑨ <유아_수학문화관 견학> <씨앗_플레이방놀이>	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 배추맑은국⑤⑥ 파프리카(햄)조림 요구르트② 깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨ <유아_키즐> <새싹1,4반/새잎1,2반_ 서울형키즈카페>	백미밥 감잣국(0.3)⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ <새싹_플레이방놀이>
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(꽈배기)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	영양주먹밥⑤	미니핫도그①②⑥⑩&둥글레차
열량(kcal)/단백질(g)	642/24	650/28	636/27	646/26	601/27
날짜	11/9 (월)	11/10 (화) 서울미래밥상	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(바나나)&요구르트②	크림스프②&모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	새송이버섯채소죽
점 심	백미밥 들깨당면국⑤⑥ 고등어(무)조림⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨ <유아_플레이방놀이>	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리로스구이 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ <새잎_플레이방놀이> <씨앗1,2,7반_서울형키즈카페>	쇠고기야채비빔밥 ①②⑤⑥⑭ 청경채맑은국 김말이튀김⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨ <새싹_키즐>	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ <바다_킹태권도(유아 태권도)> <새싹2,3반/새잎3반_ 서울형키즈카페>	백미밥 참치미역국(0.3)⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ <열매_축구(원주니어FC)>
오후간식	어묵우동⑤⑥	빵(슈크림빵)①②⑥&우유②	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	꿀떡⑥&오미자차
열량(kcal)/단백질(g)	622/29	626/25	634/23	617/28	649/21
날짜	11/16 (월)	11/17 (화) 서울미래밥상	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(귤)&치즈②	시금치스프②&옥수수식빵 ①②⑤⑥	미숫가루우유②⑤&지리멸치	쇠고기죽⑯
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ <씨앗_플레이방놀이>	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 순두부찜&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨ <새잎~바다_수료사진 촬영>	새송이하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑱ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 배추전⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 생과일(배) <유아반 생일파티> <영아_사과블루베리 오감요리 활동>	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ <찾아가는 동물체험> <열매_킹태권도(유아 태권도)>	백미밥 달걀팟국(0.3)① 오징어불고기볶음⑤⑥⑯⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ <바다_축구 참관수업 (원주니어FC)>
오후간식	감자칼국수⑤⑥	빵(롤빵)①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	짜장떡볶이⑤⑥	물만두⑤⑥⑩&결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	648/28	627/25	645/20	632/27	615/37
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(사과)&요구르트②	미역죽	시리얼⑤⑥&우유②	순두부&양념장
점 심	백미밥 순두부백탕⑤ 새송이메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ <새싹_플레이방놀이>	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추나물/깍두기⑨ <열린어린이집> <열매_중랑행복도시농업센터 견학> <새잎_플레이방놀이> <씨앗3,4,5,8반_ 서울형키즈카페>	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 과일샐러드② 조미김 배추김치⑨ <유아_플레이방놀이> <새싹_키즐>	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근들깨무침 깍두기⑨ <전통음악공연 '지구의 소리가 사라져요'> <유아_키즐>	백미밥 콩나물국(0.3)⑤ 단비특식 안동찜닭⑤⑥⑮ 새우튀김⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	애호박잔치국수⑤⑥	빵(호빵)⑤⑥&우유	삶은달걀①&우유②	꼬치어묵⑤⑥	증편&매실차
열량(kcal)/단백질(g)	635/26	622/29	608/29	630/19	664/27
날짜	11/30 (월)	11월의 푸드브릿지			
오전간식	떠먹는요구르트②	♥ 새송이 ♥	단비특식		
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	새송이 버섯은 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 씹는 연습을 도와 아이들의 구강 발달에도 좋습니다. 담백한 맛으로 아이들이 먹기 좋은 버섯입니다.	월1~2회 영유아의 선호도가 높은 일품요리를 제공하는 '단비특식day' 식단이 제공됩니다. 11월은 '안동찜닭" 입니다.		
오후간식	유부초밥⑤⑥&보리차				
열량(kcal)/단백질(g)	650/32				
식단안내	알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	콩	콩					주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)			어묵,볼어묵(국내산), 햄(돼지고기:국내산), 김말이튀김(국내산), 동그랑땡(돼지고기:국내산)										
				* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.										

중랑구
어린이급식관리지원센터

2026년 11월
석식 식단표
(3세 ~ 5세)

단비어린이집
2209-1475

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
저녁	백미밥 달걀팟국① 삼치(무)조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채소당면국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	407/24	406/15	420/16	377/20	368/15
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파찜 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어(무)조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기(버섯)볶음⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살(감자)조림②⑮ 당근나물 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	379/18	340/12	363/18	363/12	398/21
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
저녁	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	389/20	413/17	361/18	349/15	445/22
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
저녁	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 그린샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 순두부찜&양념장⑤⑥ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기애호박덮밥⑤⑥⑯ 건새우된장국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	437/14	408/17	335/13	424/20	379/17
날짜	11/30 (월)				
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 상추(사과)무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	368/9				

식단안내

* 알레르기 유발식품 안내 *(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 **해당 식품을 제한**)
①난류 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 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	콩	콩					쭈꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)	어묵(국내산), 돈까스(돼지고기:국내산)												
	* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.													