2026년 11월 밥상차림

※ 영양사: 박은주 <교육생협 수도권생태유아공동체 식단을 참조>
*야간연장반 석식 <식사시간 오후 6:30>

	월 요 일	화 요 일	수 요 일	목 요 일	금 요 일	토 요 일
	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)입동
오전 새참	아침빵,크림스프	소고기야채죽	제철과일(단감)	플레인요구르트 작게자른오이	삼색야채죽	마시는요구르트
이유식	두부야채진밥	소고기야채진밥	단감퓨레	미역진밥	삼색야채진밥	
점심 식단	기장밥 텃밭시래기된장국 돈육폭찹 열무나물 깍두기	차조밥 애호박두부젓국 치즈유정란말이 도토리묵무침 배추김치	하이라이스 다시마무채국 새우튀김 배추김치	유기농혼합잡곡밥 들깨미역국 가자미구이 사과샐러드 깍두기	찹쌀밥 닭개장 크랜베리멸치볶음 무나물 배추김치	김치볶음밥 유정란국 깍두기
오후 새참	물만둣국	우리밀후레시번, 유기농우유	감자떡,둥굴레차 (0.1세반:찐단호박)	돈육잡채	찐고구마,유기농우유	
이유식	청경채진밥	애호박야채진밥	노른자무진밥	흰살생선야채진밥	닭안심야채진밥	
석식 (야간 연장)	기장밥 동태살뭇국 두부구이,양념장 청경채나물 배추김치	차조밥 맑은미역국 닭안심감자조림 콩나물무침 깍두기	백미밥 텃밭우거지된장국 삼치조림 시금치나물 깍두기	유기농혼합잡곡밥 근대된장국 유정란찜 미역줄기볶음 배추김치	찹쌀밥 안매운김칫국 너비아니구이 애호박볶음 깍두기	
	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전 새참	현미스낵,유기농우유	참치야채죽	제철과일(배)	유기농치즈 작게자른파프리카	버섯죽	현미스낵, 유기농우유
이유식	감자양파진밥	흰살생선진밥	배퓨레	파프리카치즈진밥	버섯진밥	
점심 식단	수수밥 감자양파국 두부강정 참나물무침 깍두기	보리밥 텃밭우거지된장국 간장제육볶음 상추,쌈장 배추김치	닭살파인애플볶음밥 순두부백탕 연근흑임자무침 깍두기	유기농혼합잡곡밥 유정란팟국 코다리시래기조림 곱창김,양념장 배추김치	현미밥 맑은미역국 닭볶음탕 콩나물무침 깍두기	카레라이스 미소된장국 배추김치
오후 새참	삶은유정란,결명자차	우리밀밤식빵, 유기농우유	짜장떡볶이 (0.1세반:두부과자)	고구마맛탕,보리차	찐단호박,유기농우유	
이유식	두부야채진밥	느타리버섯진밥	닭안심순두부진밥	노른자고구마진밥	닭안심콩나물진밥	
석식 (야간 연장)	카레라이스 무채국 미역초무침 배추김치	보리밥 팽이미역국 생선까스,소스 오이무침 깍두기	백미밥 건새우아욱국 유정란스크램블 감자조림 배추김치	유기농혼합잡곡밥 배추맑은국 두부양념구이 느타리버섯볶음 깍두기	현미밥 열무된장국 소세지야채볶음 가지나물 배추김치	
	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전 새참	시리얼,유기농우유	두부야채죽	제철과일(사과)	플레인요구르트 작게자른고구마	누룽지죽	마시는요구르트
이유식	노른자오이진밥	두부야채진밥	사과퓨레	소고기미역진밥	닭안심애호박진밥	
점심 식단	흑미밥 근대된장국 돈육곤약장조림 오이나물 배추김치	기장밥 안매운김칫국 치킨까스,소스 시금치나물 깍두기	잔멸치김가루볶음밥 텃밭시래기된장국 새송이버섯조림 배추김치	유기농혼합잡곡밥 소고기미역국 두부조림 청경채나물 깍두기	차조밥 어묵뭇국 유정란찜 애호박볶음 배추김치	유부우동 깍두기
오후 새참	잔치국수	딸기쨈샌드위치, 유기농우유	콩편,옥수수차 (0.1세반:찐고구마)	안흥찐빵,보리차	찐감자,유기농우유	
이유식	삼색야채진밥	시금치진밥	흰살생선새송이진밥	청경채두부진밥	감자진밥	
석식 (야간 연장)	흑미밥 애호박새우젓국 유정란말이 얼갈이나물 깍두기	기장밥 된장미역국 삼치구이 숙주나물무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 닭안심야채조림 브로콜리숙회 깍두기	짜장밥 유정란국 군만두 배추김치	차조밥 텃밭우거지된장국 돈육야채볶음 상추무침 깍두기	

	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전 새참	연두부,양념장	단호박죽	제철과일(귤)	유기농치즈 작게자른당근	닭고기야채죽	두부과자,유기농우유
이유식	연두부진밥	단호박진밥	귤퓨레	당근치즈진밥	닭고기야채진밥	
점심 식단	흑미밥 콩나물국 고등어조림 브로콜리참깨무침 텃밭총각무김치	찹쌀밥 팽이미역국 순살찜닭 무생채 배추김치	카레라이스 유부맑은국 가지나물 깍두기	유기농혼합잡곡밥 텃밭우거지된장국 함박스테이크 양상추샐러드 배추김치	보리밥 뼈없는감자탕 두부구이 곤드레나물 텃밭총각무김치	유정란볶음밥 미소된장국 배추김치
오후 새참	핫도그,유기농우유	우리밀스윗치즈롤, 유기농우유	꿀설기,둥굴레차 (0.1세반:쌀과자)	온메밀국수	찐고구마,유기농우유	
이유식	브로콜리진밥	닭안심미역진밥	유부가지진밥	흰살생선양상추진밥	고구마진밥	
석식 (야간 연장)	흑미밥 얼갈이된장국 메추리알조림 감자채볶음 깍두기	찹쌀밥 황태맑은국 너비아니구이 양배추나물 텃밭총각무김치	백미밥 순두부국 코다리무조림 김구이 배추김치	유기농혼합잡곡밥 홍합미역국 돈육버섯불고기 애호박볶음 깍두기	보리밥 텃밭시래기된장국 닭안심야채볶음 시금치무침 배추김치	

	11/30(월)
오전 새참	현미스낵,유기농우유
이유식	소고기무진밥
점심 식단	현미밥 소고기뭇국 유정란스크램블 얼갈이나물 배추김치
오후 새참	로제스파게티 (0.1세:찐감자)
이유식	얼갈이진밥
석식 (야간 연장)	현미밥 텃밭우거지된장국 어묵볶음 숙주나물무침 깍두기



<11월의 제철재료>

채소	해산물	과일
버섯류, 고추, 무, 고구마 등	삼치,꽁치, 고등어, 갈치 등	사과, 감, 배, 대추, 유자, 모과 등

<11월 절기>

입동 11월 7일
-겨울이 시작된다고 하여 입동이라고 함

소설 11월 22일
-이날 첫눈이 내린다고 하여 소설이라고 함

원산지 표시	밥, 죽 누룽지	김치		콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
	쌀(흑미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산				고등어	오징어	명태 동태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	원양산
	식육가공품 (햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품 (어묵,어육소시지 등)	함박스테이크,너비아니: 돼지·닭(국산) / 동그랑땡,미트볼: 닭(국산) / 돈까스: 돼지(국산) / 김치만두: 김치[배추(국산),고춧가루(중국산)] / 베이컨: 돼지(외국산) / 치킨까스: 닭(국산) / 스팸: 돼지(외국산,국산) / 소세지: 돼지(국산) / 참치: 원양산 / 해물모듬: 오징어(중국산)													
		* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.													

* 알레르기 유발식품 안내
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.>

1. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다.
2. 오전 새참은 두뇌활동을 위해 필요한 탄수화물이 부족하지 않도록 넣습니다.
3. 반찬은 싱겁게 1일 필요 영양량(김치류는 직접 담가서 먹음)에 맞게 구성됩니다. *에너지 적정비율 1~5세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20% 지질(총지방)20~35%
4. 주 2회 아침간식으로 죽이 제공됩니다.
5. 간식 중 주 3회는 자연식품이 제공됩니다.
6. 특정식품(예: 우유, 계란, 고등어, 견과류 등)에 알레르기가 있는 영유아는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
7. 부득이하게 식단에 있는 식품을 사용하기가 곤란한 경우에는 같은 식품군의 식품으로 대체하여 급식합니다.
8. 원의 사정상 계획된 식단 조리가 어려운 경우(재료수급문제) 식단이 부분 변경되어 제공될 수 있으며 이때 변경된 식단은 급식일지에 표기합니다.



구립 햇살아래 보듬이나눔이 어린이집