2026년 11월 식단표

아트리치어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 생일식단	6 (금)
오전간식	단감♣&치즈②	찹쌀단호박죽	사과♣&우유②	누룽지닭살죽⑮	오곡시리얼&우유②
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑯ 무나물 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑮ 두부구이⑤⑥ 비름나물 깍두기⑨	기장밥 건새우애호박국⑤⑥⑨ 치즈돈까스①②⑩ 숙주당근나물 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑯ 고등어구이⑦ ◆과일브로콜리샐러드 배추김치	수수밥 버섯두부된장국 돼지고기육전⑩ 양배추채유자무침 배추김치⑨
오후간식	새우멘보샤⑨&매실차	마들렌①②⑥&우유②	찐고구마♣&둥글레차	토마토스파게티⑯&보리차	야채주먹밥&옥수수차
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 국없는날	13 (금)
오전간식	사과♣&치즈②	새우살야채죽⑨	파프리카♣&떠먹는요구르트②	◆브로콜리야채죽	귤♣&치즈②
점 심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 오트밀생선까스 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 쇠고기뭇국⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑮ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기카레라이스⑯ 동그랑땡전⑩ 오이도라지무침 깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지사과불고기⑩ 가지부추무침 배추김치⑨
오후간식	돼지고기짜장면⑤⑥⑩&오미자차	들깨메밀전병⑩&메밀차	찐감자♣&둥글레차	단호박생식빵①②⑥&우유②	참치옥수수주먹밥&보리차
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	배♣&치즈②	참치채소죽	키위♣&치즈②	쇠고기야채죽⑯	바나나♣&우유②
점 심	기장밥 북어채무국 돼지목살오븐구이⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 배추김치	차조밥 순두부국⑤ 순살갈치조림 애호박나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩가루청경채국⑤⑥ 오징어볶음⑰ 파래김구이 깍두기⑨	수수밥 닭살배추국⑮ 베이컨감자채볶음⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박♣&옥수수차	고구마튀김&우유②	잔멸치주먹밥&둥글레차	미니호빵&&우유②	어묵우동⑥
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	토마토⑫♣&치즈②	김가루야채죽	미숫가루⑤우유②&사과♣	버섯야채죽	단감♣&우유②
점 심	훈제오리부추볶음밥 게살탕국①⑧ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 설렁탕⑯ 두부구이⑤ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ ◆크림브로콜리닭살조림②⑮ 연근조림 배추김치⑨	현미밥 콩비지배추국⑤ 삼치레몬구이 미나리나물 깍두기⑨	보리밥 동태살시금치국 달걀장조림①⑤⑥ 콩나물맛살무침 배추김치⑨
오후간식	유부초밥&보리차	감자오이샌드위치♣⑥&우유②	찐고구마♣&둥글레차	밤생식빵①②⑥&우유②	소고기쌀국수⑯
일 자	30 (월)				
오전간식	귤♣&치즈②				
점 심	차조밥 참치김치찌개 ◆브로콜리달걀말이① 들깨고사리나물 깍두기⑨				
오후간식	찐만두⑩&옥수수차				



11월의 푸드브릿지 <브로콜리>

초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!

공지사항

- 급,간식은 성북구어린이급식센터에서 제공된 식단을 토대로 `아트리치어린이집' 최진아영양사가 구성한 것으로 시행하고 있습니다.
- 위 식단은 식재료 수급계획에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있습니다.
- 잡곡류는 아이들의 소화기능과 관련하여 백미의 20%만 넣고 있습니다.
- 특이체질이거나 건강상의 이유로 급, 간식이 맞지 않을 경우 연락주시면 변경하여 제공하겠습니다.
- 어린이들이 채소와 친해질 수 있도록 매월 제철 식재료 하나를 선정하여 ◆**푸드브릿지**를 이용한 식단을 제공합니다.
- 매월 이벤트식단으로 '소소한날(저염)', 국없는날, 생일식단(소고기미역국)' 메뉴를 제공합니다.

식단 표시 내용

자연간식♣
◆푸드브릿지

원산지 표시

쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀	콩
			배추	고춧가루	(밥/죽/누룽지)	(두부류/콩비지)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기	**오징어**	**명태 (=동태/코다리)**	**삼치/고등어**	**갈치**		
국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산		

새우멘보샤:새우(베트남산)
생선까스:대구살(국내산)
베이컨:돈육(국내산)

<식품 알레르기 유발물질>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.