2026년 11월 식단표 (만 1~2세)

배지은영양사 도토리집공동육아어린이집

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5목)	6(금)
오전간식	단감	사과	배	사과	배
점 심	잡곡밥 감자맑은국 무나물21 오징어미역초무침5,6,17,21 배추김치9	잡곡밥 유부김칫국5,6,9 새송이버섯조림5,6 배채소버무리 동치미	잡곡밥 팽이장국5,6 묵은지버터돼지고기찜9,10 명이나물장아찌 백김치	잡곡밥 콩나물국 메추리알조림5,,6 모짜렐라치즈채소버무리2 섞박지9	잡곡밥 배추된장국5,6 우엉조림5,6,21 숙주나물무침21 배추김치9
오후간식	단호박쌀과자, 요거트2	약과6, 두유5	현미꿀떡	채소쌀과자, 요거트	팥찰보리팬케이크1,2,우유2
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배, 요거트2	단감	사과	방울토마토12	사과
점 심	잡곡밥 김치청국장5,6 잔멸치볶음21 새우젓애호박볶음9,5,6 배추김치9	잡곡밥 황태미역국5,6 두부조림5,6,18 배추겉절이21 동치미	도시락 먹는 날	잡곡밥 사골떡만둣국5,6,10 단무지무침21 배추김치9	잡곡밥 시래기들깨된장국5,6 감자조림5.6.21 옥수수채소버무리2 배추김치9
오후간식	두유미숫가루5	채소품은쌀과자, 우유2	약과6, 배	쌀보리강정, 우유2	감자쌀과자, 치즈2
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	귤	배	사과	배	사과
점 심	잡곡밥 건새우근대된장국5,6,9 청포묵김무침5,6,21 양배추사과버무리 배추김치9	잡곡밥 유부장국5,6 삼치구이 시금치나물5,6,21 배추김치9	잡곡밥 배추된장국5,6 짜장떡볶이5,6 방울토마토채소버무리12 동치미	잡곡밥 우리밀수제비5,6 땅콩조림4,5,6 사과쇠미역초무침5,6,21 배추김치9	잡곡밥 감자애호박고추장찌개5,6 소고기부추잡채5,6,10,16 명이나물장아찌5,6 배추김치9
오후간식	팥찰보리팬케이크1,2 우유2	오쟁이떡5, 치즈2	우리밀쿠키5,6, 우유2	쌀스낵, 요거트2	찹쌀유과, 우유2
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배, 요거트2	사과	배	사과	배
점 심	잡곡밥 크림스프2,6 기버터감자범벅2 닭가슴살야채버무리15 배추김치9	잡곡밥 들깨미역국5,6 어묵볶음5,6,21 배추겉절이5,6,21 동치미	잡곡밥 애호박된장국5,6 로제떡볶이2,12 미역꼬시래기초무침5,6,21 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5,6 두부조림5,6 구이김+앙념장5,6,21 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 돈육동그랑땡6,10 뽕잎나물5,6,21 배추김치9
오후간식	단호박쌀과자, 요거트2	우리밀롤케이크1,2,6, 우유2	두유미숫가루5	강냉이,우유2	치아바타6, 요거트2
날 짜	30(월)	* 1~2세는 70%만 제공합니다. * 본 식단은 영양섭취기준에 따라 1일 에너지 필요량 만 1~2세 900kcal, 만 3~5세 1,400kcal를 기준으로 작성하였습니다. 단, 조리방법·부재료·배식량 등에 따라 열량이 ±될 수 있습니다. * 본 식단은 어린이집 사정이나 물품수급상의 이유로 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.			
오전간식	사과				
점 심	잡곡밥 미역두부장국5 연근조림5,6,21 콩나물무침21 배추김치9				
오후간식	곡물씨리얼, 우유2				

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	유부	배추	고춧가루	한우	국내산	국내산	국내산	오징어	고등어	동태, 코다리
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	원양러시아산
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.													
알레르기 유발식품	1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) 6밀 7고등어 8게 9새우(김치류) 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류(건조과일, 건조채소, 과채·서류가공품) 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19잣 20키위 21참깨 * 13아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 다만 제조·가공과정 중에 자연발생 한 이산화황에 대해서는 알레르기 유발물질 표시를 하지 않을 수 있습니다. * 알레르기 유발식품 대체식이 필요한 경우 괄호 안에 파란색으로 표기합니다.													

2026년 11월 식단표 (만 3~5세)

배지은영양사 도토리집공동육아어린이집

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5목)	6(금)
오전간식	단감	사과	배	사과	배
점 심	잡곡밥 감자맑은국 무나물21 오징어미역초무침5,6,17,21 배추김치9	잡곡밥 유부김칫국5,6,9 새송이버섯조림5,6 배채소버무리 동치미	잡곡밥 팽이장국5,6 묵은지버터돼지고기찜9,10 명이나물장아찌 백김치	잡곡밥 콩나물국 메추리알조림5,,6 모짜렐라치즈채소버무리2 섞박지9	잡곡밥 배추된장국5,6 우엉조림5,6,21 숙주나물무침21 배추김치9
오후간식	단호박쌀과자, 요거트2	약과6, 두유5	현미꿀떡	채소쌀과자, 요거트	팥찰보리팬케이크1,2,우유2
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배, 요거트2	단감	사과	방울토마토12	사과
점 심	잡곡밥 김치청국장5,6 잔멸치볶음21 새우젓애호박볶음9,5,6 배추김치9	잡곡밥 황태미역국5,6 두부조림5,6,18 배추겉절이21 동치미	도시락 먹는 날	잡곡밥 사골떡만둣국5,6,10 단무지무침21 배추김치9	잡곡밥 시래기들깨된장국5,6 감자조림5.6.21 옥수수채소버무리2 배추김치9
오후간식	두유미숫가루5	채소품은쌀과자, 우유2	약과6, 배	쌀보리강정, 우유2	감자쌀과자, 치즈2
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	귤	배	사과	배	사과
점 심	잡곡밥 건새우근대된장국5,6,9 청포묵김무침5,6,21 양배추사과버무리 배추김치9	잡곡밥 유부장국5,6 삼치구이 시금치나물5,6,21 배추김치9	잡곡밥 배추된장국5,6 짜장떡볶이5,6 방울토마토채소버무리12 동치미	잡곡밥 우리밀수제비5,6 땅콩조림4,5,6 사과쇠미역초무침5,6,21 배추김치9	잡곡밥 감자애호박고추장찌개5,6 소고기부추잡채5,6,10,16 명이나물장아찌5,6 배추김치9
오후간식	팥찰보리팬케이크1,2 우유2	오쟁이떡5, 치즈2	우리밀쿠키5,6, 우유2	쌀스낵, 요거트2	찹쌀유과, 우유2
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배, 요거트2	사과	배	사과	배
점 심	잡곡밥 크림스프2,6 기버터감자범벅2 닭가슴살야채버무리15 배추김치9	잡곡밥 들깨미역국5,6 어묵볶음5,6,21 배추겉절이5,6,21 동치미	잡곡밥 애호박된장국5,6 로제떡볶이2,12 미역꼬시래기초무침5,6,21 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5,6 두부조림5,6 구이김+앙념장5,6,21 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 돈육동그랑땡6,10 뽕잎나물5,6,21 배추김치9
오후간식	단호박쌀과자, 요거트2	우리밀롤케이크1,2,6, 우유2	두유미숫가루5	강냉이,우유2	치아바타6, 요거트2
날 짜	30(월)				
오전간식	사과				
점 심	잡곡밥 미역두부장국5 연근조림5,6,21 콩나물무침21 배추김치9				
오후간식	곡물씨리얼, 우유2				

* 1~2세는 70%만 제공합니다.
* 본 식단은 영양섭취기준에 따라 1일 에너지 필요량 만 1~2세 900kcal, 만 3~5세 1,400kcal를 기준으로 작성하였습니다.
  단, 조리방법·부재료·배식량 등에 따라 열량이 ±될 수 있습니다.
* 본 식단은 어린이집 사정이나 물품수급상의 이유로 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	유부	배추	고춧가루	한우	국내산	국내산	국내산	오징어	고등어	동태, 코다리
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	원양러시아산
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.													

알레르기 유발식품	1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) 6밀 7고등어 8게 9새우(김치류) 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류(건조과일, 건조채소, 과채·서류가공품) 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19잣 20키위 21참깨 * 13아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 다만 제조·가공과정 중에 자연발생 한 이산화황에 대해서는 알레르기 유발물질 표시를 하지 않을 수 있습니다. * 알레르기 유발식품 대체식이 필요한 경우 괄호 안에 파란색으로 표기합니다.