정성을 다해 안전하고 맛있는 급·간식을 제공하겠습니다!

*** 건강하게 자라렴 ***

2026년 11월 (유아) 식단 및 간식

썬에듀스쿨 어린이집

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	2	3	4	5	6	7
오전 간식	당근스틱/유아용치즈	브로콜리스프	흑임자죽	소고기야채죽	단감	오곡씨리얼/우유
점심	잡곡밥 느타리버섯국 쇠고기숙주볶음 애호박나물 배추김치	차조밥 물만두국 닭볶음탕 시금치나물 깍두기	새우살계란볶음밥 아욱된장국 사과 짜요짜요 배추김치	기장밥 맑은콩나물국 쭈꾸미볶음 연근조림 깍두기	참쌀밥 사골곰탕 연두부&양념장 오이무침 백김치	김치볶음밥 맑은장국 옥수수전 깍두기
오후 간식	잔치국수	깻잎김가루주먹밥 옥수수차	호빵/요구르트	단호박찜/두유	딸기쨈샌드위치/우유	
	9	10	11	12	13	14
오전 간식	오이스틱/우유	무죽	참치야채죽	양송이스프	멜론	오곡씨리얼/우유
점심	보리밥 동태찌개 표고버섯달걀찜 세발나물무침 배추김치	흑미밥 된장찌개 제육볶음 상추무침 깍두기	카레라이스 소고기무국 배 짜요짜요 백김치	백미밥 유부장국 오리불고기 무쌈부추무침 깍두기	수수밥 흥합살무국 미트볼야채조림 유채나물무침 배추김치	달걀양파덮밥 우동국 양상추샐러드 깍두기
오후 간식	베이컨야채주먹밥 보리차	어묵탕	치즈떡볶이 요구르트	찐고구마/우유	탕수육	
	16	17	18 (생일 잔치)	19	20	21
오전 간식	자른방울토마토 유아용치즈	시금치죽	아욱죽	녹두죽	바나나	오곡씨리얼/우유
점심	현미밥 콩비지찌개 돈육채소굴소스볶음 청포묵김가루무침 배추김치	차조밥 애호박맑은국 생선까스&소스 브로콜리된장무침 깍두기	스팸야채볶음밥 미역국 샤인머스켓 짜요짜요 백김치	기장밥 어묵국 간장닭갈비 가지나물 깍두기	잡곡밥 순두부맑은국 고등어묵은지조림 미나리숙주나물 배추김치	삼색나물비빔밥 김칫국 새우튀김 깍두기
오후 간식	부추당근채전 둥글레차	미트소스스파게티	케이크/요구르트	찐감자/우유	꽈배기/우유	
	23	24	25	26	27	28
오전 간식	파프리카스틱/우유	게살채소죽	당근양파죽	양배추죽	배	오곡씨리얼/우유
점심	백미밥 맑은육개장 시금치달걀볶음 김자반 배추김치	기장밥 배추맑은국 돈육새송이장조림 도토리묵무침 깍두기	불고기버섯덮밥 근대된장국 귤 짜요짜요 배추김치	흑미밥 안매운짬뽕국 마파두부조림 잔멸치볶음 깍두기	보리밥 감자국 돼지고기파인애플조림 콩나물무침 백김치	쇠고기무밥 &양념장 유부맑은국 구운채소샐러드 배추김치
오후 간식	쥐나물주먹밥 요구르트	호떡/식혜	짜장면	단호박찜/우유	크림빵/우유	
	30					
오전 간식	고구마스틱 유아용치즈					
점심	참쌀밥 북어해장국 닭강정 미역오이무침 배추김치					
오후 간식	칼국수					



* 썬에듀스쿨 어린이집에서는 쇠고기(한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 주꾸미(국내산), 새우살(베트남산), 오징어(국내산), 삼치(국내산), 조갯살(국내산), 북어채(러시아산), 비엔나소세지(돼지고기:국내산), 스팸(돼지고기:국내산), 미트볼(국내산), 순두부(콩:국내산), 두부(콩:국내산), 청국장(콩:국내산), 쌀(국내산:백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 콩, 누룽지)를 사용합니다.

김치(국내산:배추,국내산:고추가루), 깍두기(국내산:무,고추가루:국내산)는 국내산으로 직접 조리해서 제공합니다.

* 위 식단은 시장 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

* 1일 에너지 및 단백질 권장량(2010년 개정) : 3~5세(1,400kcal/20g), 6~7세(1,600kcal/25g)

- 박현주 영양사 제공 -

정성을 다해 안전하고 맛있는 급·간식을 제공하겠습니다!

*** 건강하게 자라렴 ***

2026년 11월 (영아) 식단 및 간식

썬에듀스쿨 어린이집

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	2	3	4	5	6	7
오전 간식	당근스틱 1단계유기농치즈	브로콜리스프	흑임자죽	소고기야채죽	단감	오곡씨리얼/우유
점심	잡곡밥 느타리버섯국 쇠고기숙주볶음 애호박나물 백김치	차조밥 물만두국 닭볶음탕 시금치나물 깍두기	새우살계란볶음밥 아욱된장국 사과 짜요짜요 백김치	기장밥 맑은콩나물국 쭈꾸미볶음 연근조림 깍두기	찹쌀밥 사골곰탕 연두부&양념장 오이무침 백김치	김치볶음밥 맑은장국 옥수수전 깍두기
오후 간식	잔치국수	깻잎김가루주먹밥 옥수수차	호빵/요구르트	단호박찜/두유	딸기쩜샌드위치/우유	
	9	10	11	12	13	14
오전 간식	오이스틱/우유	무죽	참치야채죽	양송이스프	멜론	오곡씨리얼/우유
점심	보리밥 동태찌개 표고버섯달걀찜 세발나물무침 백김치	흑미밥 된장찌개 제육볶음 상추무침 깍두기	카레라이스 소고기무국 배 짜요짜요 백김치	백미밥 유부장국 오리불고기 무쌈부추무침 깍두기	수수밥 홍합살무국 미트볼야채조림 유채나물무침 백김치	달걀양파덮밥 우동국 양상추샐러드 깍두기
오후 간식	베이컨주먹밥 보리차	어묵탕	야채주먹밥 요구르트	찐고구마/우유	탕수육	
	16	17	18 (생일 잔치)	19	20	21
오전 간식	자른방울토마토 1단계유기농치즈	시금치죽	아욱죽	녹두죽	바나나	오곡씨리얼/우유
점심	현미밥 콩비지찌개 돈육채소굴소스볶음 청포묵김가루무침 백김치	차조밥 애호박맑은국 생선까스&소스 브로콜리된장무침 깍두기	스팸야채볶음밥 미역국 샤인머스켓 짜요짜요 백김치	기장밥 어묵국 간장닭갈비 가지나물 깍두기	잡곡밥 순두부맑은국 고등어묵은지조림 미나리숙주나물 백김치	삼색나물비빔밥 김칫국 새우튀김 깍두기
오후 간식	부추당근채전 둥글레차	미트소스스파게티	카스테라/요구르트	찐감자/우유	꽈배기/우유	
	23	24	25	26	27	28
오전 간식	파프리카스틱/우유	게살채소죽	당근양파죽	양배추죽	배	오곡씨리얼/우유
점심	백미밥 맑은육개장 시금치달걀볶음 김자반 백김치	기장밥 배추맑은국 돈육새송이장조림 도토리묵무침 깍두기	불고기버섯덮밥 근대된장국 귤 짜요짜요 백김치	흑미밥 안매운짬뽕국 마파두부조림 잔멸치볶음 깍두기	보리밥 감자국 돼지고기파인애플조림 콩나물무침 백김치	쇠고기무밥 &양념장 유부맑은국 구운채소샐러드 백김치
오후 간식	취나물주먹밥 요구르트	호떡/식혜	짜장면	단호박찜/우유	크림빵/우유	
	30					
오전 간식	고구마스틱 1단계유기농치즈					
점심	찹쌀밥 북어해장국 닭강정 미역오이무침 백김치					
오후 간식	칼국수					

* 썬에듀스쿨 어린이집에서는 쇠고기(한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 주꾸미(국내산), 새우살(베트남산), 오징어(국내산), 삼치(국내산), 조갯살(국내산), 북어채(러시아산), 비엔나소세지(돼지고기:국내산), 스팸(돼지고기:국내산), 미트볼(국내산), 순두부(콩:국내산), 두부(콩:국내산), 청국장(콩:국내산), 쌀(국내산:백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 콩, 누룽지)를 사용합니다.

김치(국내산:배추,국내산:고추가루), 깍두기(국내산:무,고추가루:국내산)는 국내산으로 직접 조리해서 제공합니다.

* 위 식단은 시장 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

- 박현주 영양사 제공 -