2026년 11월 식단

(★1-2세 식단 별도 제공, 0세 이유식 식단 제공/ 3-5세에 비해 작게, 싱겁게, 덜 달게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	닭안심부추죽	단호박찜 유기농우유	바나나 플레인요거트	멸치김가루섞음밥	감자크림스프 크루통
점심	차조밥 애호박두부국 돈육곤약장조림 취나물볶음 배추김치/백김치	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 깍두기/백김치 사과	소고기콩나물비빔밥 맑은꽃게탕 스크램블에그 다시마튀각 알타리김치/백김치	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 깍두기/백김치	찹쌀밥 육개장 새우살계란찜 우엉채조림 배추김치/백김치
오후 간식	안흥찐빵 유기농우유	미니쌀국수	오징어부추전 옥수수차	숯불콩고기잡채 국화차	천혜향파운드케이크 유기농우유
저녁	잡곡밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 배추김치/백김치	잡곡밥 들깨미역국 고등어감자조림 고사리나물 깍두기/백김치	잡곡밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 알타리김치/백김치	잡곡밥 소고기당면국 들기름두부구이/앙념장 숙주나물무침 깍두기/백김치	닭고기카레라이스 건새우다시마국 어묵채소볶음 꼬들단무지 배추김치/백김치
간편석식					
2주	**11월 9일 (월)**	**11월 10일 (화)**	**11월 11일 (수)**	**11월 12일 (목)**	**11월 13일 (금)**
오전 간식	들깨수제비	고구마찜 유기농우유	모닝빵 유기농우유	토마토리조또	오트밀채소계란죽
점심	기장밥 황태뭇국 소고기당면볶음 상추무침 깍두기/백김치	현미찹쌀밥 소고기미역국 쭈꾸미삼겹살 콩나물무침 알타리김치/백김치	돈육짜장밥 계란국 군만두 깍두기/백김치 단감	강황쌀밥 돈육청국장찌개 코다리무조림 구이김 배추김치/백김치	퀴노아밥 건새우아욱된장국 영양수육 양배추쌈/저염쌈장 배추김치/백김치
오후 간식	꿀호떡구이 유기농우유	온메밀국수	감자고로케 매실차	생과일요거트볼	쫄깃한피자빵 유기농우유
저녁	잡곡밥 다시마감자국 닭다리살바베큐 근대된장무침 깍두기/백김치	잡곡밥 순두부백탕 해물완자전 고구마순나물 알타리김치/백김치	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리양파구이 부추양배추무침 깍두기/백김치	잡곡밥 콩나물김칫국 돈목살데리야끼 깻잎순나물 배추김치/백김치	잡곡밥 소고기우거지국 두부미트볼케찹조림 쑥갓나물 배추김치/백김치
3주	**11월 16일 (월)**	**11월 17일 (화)**	**11월 18일 (수)**	**11월 19일 (목)**	**11월 20일 (금)**
오전 간식	만둣국	소고기버섯죽	귤 스트링치즈	스크램블에그 유기농우유	한우국밥
점심	차조밥 매생이국 안동식찜닭 미역줄기볶음 깍두기/백김치	현미찹쌀밥 오징어뭇국 폭찹스테이크 양상추샐러드 알타리김치/백김치	찰보리밥 된장찌개 가자미카레구이 세발나물무침 깍두기/백김치	찹쌀밥 닭곰탕 두부양념조림 김부각 깍두기/백김치 배	쥐눈이콩밥 콩나물국 오리불고기 시금치나물 배추김치/백김치
오후 간식	미니핫도그 유기농우유	마제소바	참치마요주먹밥 결명자차	새우샐러드파스타	치즈소보루빵 유기농우유
저녁	잡곡밥 소고기뭇국 동태전 연근조림 깍두기/백김치	잡곡밥 돈육콩비지찌개 채소계란말이 유채된장무침 알타리김치/백김치	잡곡밥 들깨버섯국 돈육메추리알조림 애호박새우젓볶음 깍두기/백김치	잡곡밥 부추된장국 차돌박이숙주볶음 물파래무초무침 깍두기/백김치	소고기뿌리채소밥/앙념장 연두부국 멸치볶음 샐러리장아찌 배추김치/백김치

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	잼샌드위치 유기농우유	찐감자/유아치즈 유기농우유	아욱된장죽	대추방울토마토 미숫가루우유	버터간장계란밥
점심	찰보리밥 유부김칫국 소고기낙지볶음 청경채무침 배추김치/백김치	차수수밥 돈육애호박찌개 삼치고사리조림 새송이버섯조림 배추김치/백김치	닭고기하이라이스 우동장국 메추리알조림 깍두기/백김치 사과	강황쌀밥 팽이미소국 수제등심돈까스/소스 양배추샐러드/케요네즈 알타리김치/백김치	찹쌀밥 설렁탕/소면 진미채볶음 오이지무침 깍두기/백김치
오후 간식	야채쏙쏙핫바 우엉차	로제소스파르팔레	미니불고기버거 유기농우유	갈비만두찜 보리차	흑보리깜빠뉴 유기농우유
저녁	잡곡밥 양배추된장국 닭고기버터구이 브로콜리참깨무침 배추김치/백김치	잡곡밥 홍합뭇국 언양식바싹불고기 새콤무생채 배추김치/백김치	잡곡밥 순두부찌개 돈채파프리카볶음 치커리배무침 깍두기/백김치	잡곡밥 계란양파국 동태무조림 감자채볶음 알타리김치/백김치	잡곡밥 북엇국 마파두부 김부각 깍두기/백김치
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	온연두부찜/깨간장				
점심	차조밥 시래기국 돈육버섯불고기 올방개묵미나리무침 배추김치/백김치				
오후 간식	카야치즈샌드위치 유기농우유				
저녁	잡곡밥 애호박새우젓국 오징어채소볶음 건파래볶음 배추김치/백김치				

마곡코오롱어린이집 영양사 최효원