2026년 11월 영아 식단표

일자	2(월)	열량/단백질	3(화)	열량/단백질	4(수) 일품요리	열량/단백질	5(목) ★푸드브릿지	열량/단백질	6(금)	열량/단백질
조식	백미밥 다시마당면국⑤⑥ 닭안심가지볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	205.1 /8.1	홍국쌀밥 열무된장국⑤⑥ 채소달걀찜①⑤⑥ 뱅어포구이⑤⑥ 깍두기②⑨	196 /7	백미밥 황태뭇국⑤⑥ 한우당근볶음⑤⑥⑯ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	195 /7.9	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩⑮ 순살임연수구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기②⑨	220.9 /10.6	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	213.9 /7.5
오전간식	단감/우유②	110.6 /8.1	사과/우유②	98 /5.2	배/우유②	110.6 /4.4	파인애플/우유②	84 /5.8	자른 샤인머스켓/우유②	94.5 /5.8
중식	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 구이김 배추김치⑨⑫⑮	294.4 /12.4	홍국쌀밥 맑은한우사골떡국⑤⑥⑯ ♥순살고등어조림⑤⑥ 연두부&저염양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기②⑨	297.9 /15.8	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 찹쌀꿔바로우⑤⑥⑩⑫ 양배추채샐러드①⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	339.9 /11.7	잡곡밥 ★한우뭇국⑤⑥⑯ 한돈육전①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 파래김자반 깍두기②⑨	291 /13	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 청상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 콘치즈오븐구이①⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	307 /13.7
오후간식	안매운한우차돌깍두기볶음밥 ⑤⑥⑯/보리차	164.9 /6	플레인파이②⑤⑥/우유②	148.7 /5.6	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ /현미차	129.9 /4	해물볶음우동⑤⑥⑨⑫⑮⑰ ⑱	199.9 /8.9	오징어부추전⑤⑥⑧⑨⑯⑰⑱ /둥글레차	136.7 /4.5
석식	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	279 /12.9	홍국쌀밥 안매운김칫국⑤⑥ 폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기②⑨	291 /12.3	백미밥 삼색수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 도토리묵참기름무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	283.9 /11.7	잡곡밥 맑은숙주국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 브로콜리흑임자무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기②⑨	279 /12.4	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 버터헤드사과무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	283.9 /12.3
일자	**9(월)**	**열량/단백질**	**10(화)**	**열량/단백질**	**11(수) ♥유아반의 선택 / 세계음식 : 미국**	**열량/단백질**	**12(목)**	**열량/단백질**	**13(금) ★푸드브릿지**	**열량/단백질**
조식	칼슘찹쌀밥 맑은감장국⑤⑥ 닭안심피망볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	211.7 /8.1	백미밥 맑은한우사골국⑤⑥⑯ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 치커리무침⑤⑥ 깍두기②⑨	209 /9.9	잡곡밥 알배추된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	218.7 /9.5	백미밥 다시마당면국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 깍두기②⑨	200.4 /7.4	흑미밥 도토리묵국⑤⑥ 대패오리주물럭⑤⑥ 프릴아이스무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	227.9 /8.9
오전간식	자른 방울토마토⑫/우유②	114.1 /4.5	바나나/우유②	114.1 /5.6	파인애플/우유②	84 /5.8	배/우유②	110.6 /4.4	단감/우유②	110.6 /4.6
중식	칼슘찹쌀밥 쑥갓미나우동①⑤⑥⑩⑮ 새우튀김⑤⑥⑨ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 무농약백색단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	323.7 /11	백김치 맑은전복미나리뭇국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기②⑨	269.9 /15.6	잡곡밥 양송이크림스프②⑤⑥⑮⑯ 순살닭구이⑤⑥⑮ 시저샐러드①⑤⑥ 오이피클 배추김치⑨⑫⑮	326 /13.7	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 단호박순살갈비찜⑤⑥⑩ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 브로콜리유자드레싱무침⑤⑥ 깍두기②⑨	297.9 /13.8	흑미밥 한우샤브국⑤⑥⑯ ★순살가자미무조림⑤⑥ 고구마채볶음⑤⑥ 찹쌀김부각⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	279 /12.8
오후간식	찐단호박⑤⑥/우유②	73 /6.4	에그누들완탕면①⑤⑥⑩⑮ ⑯	126.5 /5.2	삶은달걀①/옥수수차	61.6 /3.8	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨/ 보리차	129.9 /3.8	라구파르팔레파스타⑤⑥⑫ ⑯	166.8 /6
석식	칼슘찹쌀밥 샤브샤브전골⑤⑥ 순살갈치조림⑤⑥ 고구마범벅①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	290.9 /14.2	백미밥 미소된장국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 상추오리엔탈무침⑤⑥ 깍두기②⑨	297.9 /15.2	잡곡밥 맑은콩비지국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑩ ⑫⑮ 연근조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	269.9 /9.6	백미밥 안매운김치콩나물국⑤⑥ 고기만두⑤⑥⑩⑮⑯ 해물팔보채⑤⑥⑧⑯⑰ 부추나물⑤⑥ 깍두기②⑨	283.9 /12.4	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 닭안심카레조림⑤⑥⑮ 황금송이채소볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	279 /13.4
일자	**16(월) ♥유아반의 선택**	**열량/단백질**	**17(화)**	**열량/단백질**	**18(수) 생일잔치**	**열량/단백질**	**19(목) 김장**	**열량/단백질**	**20(금)**	**열량/단백질**
조식	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥ 순살삼치무조림⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 깍두기②⑨	217.5 /10.2	클로렐라밥 고사리들깨탕⑤⑥ 채소달걀찜①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	204.8 /7.6	백미밥 맑은감장국⑤⑥ 돼지사태떡조림⑤⑥⑩ 비타민참깨드레싱무침⑤⑥⑩ 깍두기②⑨	222.9 /8.8	기장밥 다시마당면국⑤⑥ 폴드포크파프리카볶음⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	228 /8.6	백미밥 유부장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기②⑨	209 /9.1
오전간식	감귤/우유②	108.5 /4.6	자른 포도/우유②	94.5 /5.8	사과/우유②	98 /5.2	파인애플/우유②	84 /5.8	바나나/우유②	114.1 /5.6
중식	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운김치순살갈비찜⑤⑥⑩ 온두부⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기②⑨	288.8 /14.3	클로렐라밥 청국장찌개⑤⑥ 순살아귀찜⑤⑥ 실곤약무침⑤⑥ 찹쌀연근부각 배추김치⑨⑫⑮	269.9 /13	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 한우버섯불고기⑤⑥⑯ 새콤달콤쌈무 청포묵무침⑤⑥ 깍두기②⑨	284 /13	기장밥 수제비국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 로메인쌈&저염쌈장⑤⑥ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	297.9 /14.2	백미밥 안매운순두부찌개⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 브로콜리야채볶음⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기②⑨	304.9 /13.2
오후간식	♥찐고구마/우유②	105.2 /2.8	잔치국수①⑤⑥	167 /5.8	생일호두파운드케이크①②⑤ ⑥⑭	171.5 /2.8	스크램블에그주먹밥①⑤⑥/ 현미차	116.4 /3.1	닭칼국수⑤⑥⑮	144.9 /3.2
석식	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭안심파프리카볶음⑤⑥⑮ 옥수수전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기②⑨	290.9 /13.8	클로렐라밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 어묵떡조림⑤⑥ 취나물배무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	297.9 /14.5	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 한우메추리알장조림①⑤⑥⑯ 연근참깨무침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기②⑨	284 /14.4	기장밥 어린이부대찌개⑤⑥⑩⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 파래김자반 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	279 /12.4	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 오리단호박볶음⑤⑥ 새송이조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기②⑨	283.9 /12.7

일자	23(월) ★푸드브릿지	열량/단백질	24(화)	열량/단백질	25(수) ♥유아반의 선택	열량/단백질	26(목)	열량/단백질	27(금)	열량/단백질
조식	백미밥 숙주당면국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 구이김 배추김치⑨⑫⑮	199.9 /8.8	홍국쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기②⑨	232.8 /9.6	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음⑤⑥⑩⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	227.7 /8.9	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 오색산적①⑤⑥⑧⑩ 들깨무나물⑤⑥ 깍두기②⑨	223 /8.7	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 허브닭안심구이⑤⑥⑮ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	208.9 /10.6
오전간식	자른사인머스켓/우유②	94.5 /5.8	바나나/우유②	114.1 /5.6	감귤/우유②	108.5 /4.6	사과/우유②	98 /5.2	배/우유②	110.6 /4.4
중식	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지바싹불고기⑤⑥⑩ ★새콤달콤무쌈 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	279 /12.4	홍국쌀밥 바지락살미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮ 도토리묵상추무침⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 깍두기②⑨	256. /10.2	백미밥 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ ♥연어스테이크⑤⑥ 가니쉬(모듬채소볶음)⑤⑥ 과일샐러드⑤⑥ 오이피클	326 /13.6	잡곡밥 순살동태탕⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 청상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 파래김자반 깍두기②⑨	300 /15.6	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 통등심돈까스⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤⑥ 비타민샐러드⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	328 /11.7
오후간식	감태새우크림뇨끼②⑤⑥⑨⑩⑮	132.6 /3.2	찐감자/보리차	80 /2	잔멸치후리가케주먹밥⑤⑥ /둥글레차	133.9 /2.8	쑥갓우동⑤⑥⑨⑫⑮	157.2 /5.6	찐고구마/오미자차	98 /1
석식	백미밥 한우갈비탕⑤⑥⑯ 오징어파전⑤⑥⑧⑯⑰ 연근조림⑤⑥ 버터헤드무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	283.9 /12.7	홍국쌀밥 북엇국⑤⑥ 안매운돼지두루치기⑤⑥⑩ 로메인&저염쌈장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기②⑨	298 /15.1	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 쫀득감자전⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	298 /13	잡곡밥 나가사끼짬뽕국⑤⑥ 한돈파프리카잡채⑤⑥⑩ 숙주게살무침①⑤⑥⑧ 치커리무침⑤⑥ 깍두기②⑨	291 /12.3	백미밥 안매운한우육개장⑤⑥⑯ 연두부&저염양념장⑤⑥ 쥐어채볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	279 /13.4

일자	30(월)	열량/단백질
조식	흑미밥 한우차돌된장찌개⑤⑥⑯ 고기완자①⑤⑥⑩⑮ 바질사과무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	227.9 /9.6
오전간식	자른 방울토마토⑫/우유②	114.1 /4.5
중식	흑미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 순살코다리조림⑤⑥ 톳두부무침⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	255.9 /15.4
오후간식	늙은호박전⑤⑥/옥수수차	128.9 /3.3
석식	흑미밥 맑은숙주국⑤⑥ 미트볼토마토조림⑤⑥⑩⑫⑮ 아스파라거스볶음⑤⑥ 옥수수콘샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	291 /11.7

♥ 11월 푸드브릿지 ♥

- 무 : 무는 수분 함량이 높고 비타민 C와 식이섬유가 함유되어 있어 우리 몸의 건강 유지에 도움을 주는 채소이다. 무에 함유된 소화 효소는 전분의 소화를 돕고, 식이섬유는 장의 원활한 활동과 배변 활동에 도움을 준다. 또한 비타민 C는 항산화 작용과 정상적인 면역 기능 유지에 기여한다

♥ 11월 제철음식 ♥

- 과일: 배, 귤, 사과, 단감
- 채소: 배추, 무, 늙은호박
- 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치

※ 위 식단은 음식 조리 시 함께 들어가는 알레르기 유발 식품 번호가 기재되어 나가오니 참고 바랍니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 알레르기 (⑬번) 표시를 하지 않았습니다.
※ 식단은 원내 행사 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 연령별로 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
※ 영아반(하늘반, 산들반)은 백김치를 제공합니다.

<원산지 표시> ※ 식자재의 원산지는 아래의 표를 참고하여 주시기 바랍니다.

곡 류	콩	육류					수 산 물							김치	
쌀, 현미, 흑미, 찹쌀, 누룽지	두부류, 연두부, 콩비지	소고기	돼지고기	식육가공품 (햄류, 소세지류, 베이컨류)	닭고기	오리고기	명태	주꾸미	오징어	진미채 오징어실채	고등어	꽃게	캔참치	배추, 무	고춧가루
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	외국산 (칠레,페루)	국내산	베트남산	원양산: 태평양	국내산	국내산

알레르기 식품	①난류(가금류)②우유 및 유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 **※ 아황산염는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다**

★푸드브릿지 " 무 "★

푸드 브릿지란? 싫어하는 음식, 야채를 여러가지 방법을 통해 처음에는 5% ~ 10%정도로 시작해서 나중에는 90%이상 노출시켜 아이의 편식 식습관을 교정하는 방법을 말해요.

1단계(친해지기)	11월 영양교육을 통해 파프리카를 관찰하며 어떤 모양과 색을 관찰하고, 만져보는 시간을 가져요.
2단계(간접노출)	11월 5일 중식 "한우뭇국" 제공 – 무를 잘게 썰어 아이들이 좋아하는 한우와 끓여 함께 제공
3단계(소극적 노출)	11월 13일 중식 "순살가자미무조림" 제공 – 무와 가자미를 간장에 조려 거부감 없이 먹을 수 있도록 조리
4단계(적극적 노출)	11월 26일 중식 "새콤달콤무쌈" 제공 – 무의 본연의 맛을 느낄 수 있도록 제공

LG전자 마곡 꿈톡 어린이집

2026년 11월 유아 식단표

일자	2(월)	열량/단백질	3(화)	열량/단백질	4(수) 일품요리	열량/단백질	5(목) ★푸드브릿지	열량/단백질	6(금)	열량/단백질
조식	백미밥 다시마당면국⑤⑥ 닭안심가지볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	293.1 /11.6	홍국쌀밥 열무된장국⑤⑥ 채소달걀찜①⑤⑥ 뱅어포구이⑤⑥ 깍두기②⑨	280 /10	백미밥 황태뭇국⑤⑥ 한우당근볶음⑤⑥⑯ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	278.6 /11.3	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩⑮ 순살임연수구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기②⑨	315.7 /15.2	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	305.6 /10.8
오전간식	단감/우유②	158 /6.6	사과/우유②	140 /7.5	배/우유②	158 /6.4	파인애플/우유②	120 /8.3	자른 샤인머스켓/우유②	135 /8.4
중식	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 구이김 배추김치⑨⑫⑮	420.6 /17.8	홍국쌀밥 맑은한우사골떡국⑤⑥⑯ ♥순살고등어조림⑤⑥ 연두부&저염양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기②⑨	425.7 /22.6	짜장라이스⑤⑥⑩⑯ 가쓰오장국⑤⑥ 찹쌀꿔바로우⑤⑥⑩⑫ 양배추채샐러드①⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	485.6 /16.8	잡곡밥 ★한우뭇국⑤⑥⑯ 한돈육전①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 파래김자반 깍두기②⑨	415.8 /18.6	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 청상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 콘치즈오븐구이①⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	438.7 /19.6
오후간식	안매운한우차돌깍두기볶음밥 ⑤⑥⑯/보리차	235.6 /8.6	푸른반:플레인파이②⑤⑥/우유② 애플파이②⑤⑥/우유②	212.5 /8 280.5 /8.2	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ /현미차	185.6 /5.8	해물볶음우동⑤⑥⑨⑫⑮⑰⑱	285.6 /12.8	오징어부추전⑤⑥⑧⑨⑯⑰⑱ /둥글레차	195.4 /6.5
석식	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	398.6 /18.5	홍국쌀밥 안매운김칫국⑤⑥ 폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기②⑨	415.8 /17.6	백미밥 삼색수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 도토리묵참기름무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	405.6 /16.8	잡곡밥 맑은숙주국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 브로콜리흑임자무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기②⑨	398.6 /17.8	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 버터헤드사과무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	405.7 /17.6
일자	**9(월)**	**열량/단백질**	**10(화)**	**열량/단백질**	**11(수) ♥유아반의 선택** 세계음식 : 미국	**열량/단백질**	**12(목)**	**열량/단백질**	**13(금) ★푸드브릿지**	**열량/단백질**
조식	칼슘찹쌀밥 맑은감잣국⑤⑥ 닭안심피망볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	302.5 /11.6	백미밥 맑은한우사골국⑤⑥⑯ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 치커리무침⑤⑥ 깍두기②⑨	298.7 /14.2	잡곡밥 알배추된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	312.5 /13.7	백미밥 다시마당면국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 깍두기②⑨	286.4 /10.7	흑미밥 도토리묵국⑤⑥ 대패오리주물럭⑤⑥ 프릴아이스무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	325.6 /12.8
오전간식	자른 방울토마토⑫/우유②	163 /6.5	바나나/우유②	163 /8	파인애플/우유②	120 /8.3	배/우유②	158 /6.4	단감/우유②	158 /6.6
중식	칼슘찹쌀밥 쑥갓미나우동①⑤⑥⑩⑮ 새우튀김⑤⑥⑨ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 무농약백색단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	462.5 /15.8	백김치 전복연포탕⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기②⑨	385.6 /22.4	잠발라야볶음밥⑤⑥⑩⑮ 양송이크림스프②⑤⑥⑮⑯ ♥버팔로윙⑤⑥⑮ 시저샐러드①⑤⑥ 오이피클 배추김치⑨⑫⑮	465.8 /19.7	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 단호박갈비찜⑤⑥⑩ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 브로콜리유자드레싱무침⑤⑥ 깍두기②⑨	425.6 /19.8	흑미밥 한우샤브국⑤⑥⑯ ★순살가자미무조림⑤⑥ 고구마채볶음⑤⑥ 찹쌀김부각⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	398.6 /18.3
오후간식	푸른반:찐단호박⑤⑥/우유② 찹쌀호떡⑤⑥/우유②	73 /6.4 220.8 /5.9	에그누들완탕면①⑤⑥⑩⑮ ⑯	180.8 /7.5	푸른반:삶은달걀①/옥수수차 메추리알떡볶이①⑤⑥⑫/옥수수차	88 /5.5 165.4 /6.7	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨/ 보리차	185.7 5.5	라구파르팔레파스타⑤⑥⑫ ⑯	238.4 /8.7
석식	칼슘찹쌀밥 샤브샤브전골⑤⑥ 순살갈치조림⑤⑥ 고구마범벅①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	415.6 /20.3	백미밥 미소된장국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 상추오리엔탈무침⑤⑥ 깍두기②⑨	425.6 /21.8	잡곡밥 맑은콩비지국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑩ ⑫⑮ 연근조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	385.6 /13.8	백미밥 안매운김치콩나물국⑤⑥ 고기만두⑤⑥⑩⑮⑯ 해물팔보채⑤⑥⑧⑨⑯⑰ 부추나물⑤⑥ 깍두기②⑨	405.7 /17.8	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 닭안심카레조림⑤⑥⑮ 황금송이채소볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	398.6 /19.2
일자	**16(월) ♥유아반의 선택**	**열량/단백질**	**17(화)**	**열량/단백질**	**18(수) 생일잔치**	**열량/단백질**	**19(목) 김장**	**열량/단백질**	**20(금)**	**열량/단백질**
조식	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥ 순살삼치무조림⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 깍두기②⑨	310.8 /14.6	클로렐라밥 고사리들깨탕⑤⑥ 채소달걀찜①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	292.6 /10.9	백미밥 맑은감잣국⑤⑥ 돼지사태떡조림⑤⑥⑩ 비타민참깨드레싱무침⑤⑥⑩ 깍두기②⑨	318.5 /12.7	기장밥 다시마당면국⑤⑥ 폴드포크파프리카볶음⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	325.8 /12.4	백미밥 유부장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기②⑨	298.6 /13.1
오전간식	감귤/우유②	155 /6.7	자른 샤인머스켓/우유②	135 /8.4	사과/우유②	140 /7.5	파인애플/우유②	120 /8.3	바나나/우유②	163 /8
중식	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운김치등갈비찜⑤⑥⑩ 온두부⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기②⑨	412.7 /20.5	클로렐라밥 청국장찌개⑤⑥ 순살아귀찜⑤⑥ 실곤약무침⑤⑥ 찹쌀연근부각 배추김치⑨⑫⑮	385.6 /18.7	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 한우버섯불고기⑤⑥⑯ 새콤달콤쌈무 청포묵무침⑤⑥ 깍두기②⑨	405.8 /18.6	기장밥 수제비국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 로메인쌈&저염쌈장⑤⑥ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	425.6 /20.3	백미밥 안매운순두부찌개⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 브로콜리야채볶음⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 꿈톡 텃밭에서 무를 수확해 만든 수제 깍두기⑤⑥	435.7 /18.9
오후간식	♥찐고구마/우유②	150.4 /4	잔치국수①⑤⑥	238.6 /8.3	푸른반:생일호두파운드케이크①②⑤⑥⑭ 생일케이크①②⑤⑥	171.5 /2.8 245 /4	스크램블에그주먹밥①⑤⑥/ 현미차	166.4 /4.5	닭칼국수⑤⑥⑮	207.1 /4.7
석식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭안심파프리카볶음⑤⑥⑮ 옥수수전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기②⑨	415.6 /19.8	클로렐라밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 어묵떡조림⑤⑥ 취나물배무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	425.6 /20.8	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 한우메추리알장조림①⑤⑥⑯ 연근참깨무침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기②⑨	405.8 /20.6	기장밥 어린이부대찌개⑤⑥⑩⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 파래김자반 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	398.6 /17.8	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 오리단호박볶음⑤⑥ 새송이조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기②⑨	405.6 /18.2

일자	23(월) ★푸드브릿지	열량/단백질	24(화)	열량/단백질	25(수) ♥유아반의 선택	열량/단백질	26(목)	열량/단백질	27(금)	열량/단백질
조식	백미밥 숙주당면국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 구이김 배추김치⑨⑫⑮	285.7 /12.6	홍국쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기②⑨	332.6 /13.8	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음⑤⑥⑩⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	325.4 /12.8	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 오색산적①⑤⑥⑧⑩ 들깨무나물⑤⑥ 깍두기②⑨	318.7 /12.5	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 허브닭안심구이⑤⑥⑮ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	298.5 /15.2
오전간식	자른사인머스켓/우유②	135 /8.4	바나나/우유②	163 /8	감귤/우유②	155 /6.7	사과/우유②	140 /7.5	배/우유②	158 /6.4
중식	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지바싹불고기⑤⑥⑩ ★새콤달콤무쌈 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	398.6 /17.8	홍국쌀밥 바지락살미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮ 도토리묵상추무침⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 깍두기②⑨	365.8 /14.6	라구토마토파스타⑤⑥⑩⑫ 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ ♥연어스테이크⑤⑥ 가니쉬(모듬채소볶음)⑤⑥ 과일샐러드⑤⑥ 오이피클	465.8 /19.5	잡곡밥 순살동태탕⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 청상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 파래김자반 깍두기②⑨	428.6 /22.3	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 통등심돈까스⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤⑥ 비타민샐러드⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	468.6 /16.8
오후간식	감태새우크림뇨끼②⑤⑥⑨⑩⑮	189.5 /4.7	푸른반:찐감자/보리차 떠먹는감자그라탕⑤⑥⑫⑯/보리차	80 /2 184.5 /4.1	잔멸치후리가케주먹밥⑤⑥ /둥글레차	191.4 /4	쑥갓우동⑤⑥⑨⑫⑮	224.6 /8.1	푸른반:찐고구마/오미자차 꼬지없는소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑮/오미자차	140 /1.5 260.5 /4.5
석식	백미밥 한우갈비탕⑤⑥⑯ 오징어파전⑤⑥⑧⑯⑰ 연근조림⑤⑥ 버터헤드무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	405.6 /18.2	홍국쌀밥 북엇국⑤⑥ 안매운돼지두루치기⑤⑥⑩ 로메인&저염쌈장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기②⑨	425.8 /21.6	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 쫀득감자전⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	425.8 /18.6	잡곡밥 나가사끼짬뽕국⑤⑥ 한돈파프리카잡채⑤⑥⑩ 숙주게살무침①⑤⑥⑧ 치커리무침⑤⑥ 깍두기②⑨	415.8 /17.6	백미밥 안매운한우육개장⑤⑥⑯ 연두부&저염양념장⑤⑥ 쥐어채볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	398.6 /19.2

일자	30(월)	열량/단백질
조식	흑미밥 한우차돌된장찌개⑤⑥⑯ 고기완자①⑤⑥⑩⑮ 바질사과무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	325.6 /13.8
오전간식	자른 방울토마토⑫/우유②	163 /6.5
중식	흑미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 순살코다리조림⑤⑥ 톳두부무침⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	365.7 /22.1
오후간식	늙은호박전⑤⑥/옥수수차	184.2 /4.8
석식	흑미밥 맑은숙주국⑤⑥ 미트볼토마토조림⑤⑥⑩⑫⑮ 아스파라거스볶음⑤⑥ 옥수수콘샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑮	415.8 /16.8

♥ **11월 푸드브릿지** ♥

- 무 : 무는 수분 함량이 높고 비타민 C와 식이섬유가 함유되어 있어 우리 몸의 건강 유지에 도움을 주는 채소이다. 무에 함유된 소화 효소는 전분의 소화를 돕고, 식이섬유는 장의 원활한 활동과 배변 활동에 도움을 준다. 또한 비타민 C는 항산화 작용과 정상적인 면역 기능 유지에 기여한다

♥ **11월 제철음식** ♥

- 과일: 배, 귤, 사과, 단감
- 채소: 배추, 무, 늙은호박
- 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치

※ 위 식단은 음식 조리 시 함께 들어가는 알레르기 유발 식품 번호가 기재되어 나가오니 참고 바랍니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 알레르기 (⑬번) 표시를 하지 않았습니다.
※ 식단은 원내 행사 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 연령별로 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
※ 영아반(하늘반, 산들반)은 백김치를 제공합니다.

<원산지 표시> ※ 식자재의 원산지는 아래의 표를 참고하여 주시기 바랍니다.

곡 류	콩	육류					수 산 물							김치	
쌀, 현미, 흑미, 찹쌀, 누룽지	두부류, 연두부, 콩비지	소고기	돼지고기	식육가공품 (햄류, 소세지류, 베이컨류)	닭고기	오리고기	명태	주꾸미	오징어	진미채 오징어실채	고등어	꽃게	캔참치	배추, 무	고춧가루
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	외국산 (칠레,페루)	국내산	베트남산	원양산: 태평양	국내산	국내산

알레르기 식품	①난류(가금류)②우유 및 유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 **※ 아황산염는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다**

★푸드브릿지 " 무 "★

푸드 브릿지란? 싫어하는 음식, 야채를 여러가지 방법을 통해 처음에는 5% ~ 10%정도로 시작해서 나중에는 90%이상 노출시켜 아이의 편식 식습관을 교정하는 방법을 말해요.

1단계(친해지기)	11월 영양교육을 통해 파프리카를 관찰하며 어떤 모양과 색을 관찰하고, 만져보는 시간을 가져요.
2단계(간접노출)	11월 5일 중식 "한우뭇국" 제공 – 무를 잘게 썰어 아이들이 좋아하는 한우와 끓여 함께 제공
3단계(소극적 노출)	11월 13일 중식 "순살가자미무조림" 제공 – 무와 가자미를 간장에 조려 거부감 없이 먹을 수 있도록 조리
4단계(적극적 노출)	11월 26일 중식 "새콤달콤무쌈" 제공 – 무의 본연의 맛을 느낄 수 있도록 제공

LG전자 마곡 꿈톡 어린이집