2026년 11월 수잔나 식단표

❖주방식단 참고사항: 영양사-엄윤아선생님 / 담당-정송자선생님
❖각 요일별 식단리듬은 계절과 절기에 맞추어 작성합니다
❖식단은 식재료 및 어린이집 상황에 따라 동일 식품군으로 대체될 수도 있습니다

	요일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
	오전간식	제철 과일 (사과 .단감.배)/ 채소 (오이 당근 양배추) / 견과 (캐슈넛 아몬드 해바라기씨)					
	차	보리차	옥수수차	둥굴레차	매실차	둥굴레차	-
	점 심	현미밥 쇠고기미역국 당근계란말이 들깨무나물 김치	현미밥 북어채무국 두부토마토그라탕 쥐눈이멸치볶음 김치	현미밥 순두부찌개 탕수육 파래무생채 김치	현미밥 시래기된장국 다진오징어전 히카마샐러드 김치	소고기채소오물렛 미소된장국 생채소스틱/쌈장 김치	잔치국수
	이유식	쇠고기미역진밥	북어채무진밥	순두부진밥	시래기채소진밥	버섯콩나물진밥	
	오후간식	무시루떡	찐고구마+그릭요거트	어묵탕	피넛버터샌드위치	과일요거트	
2주	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
	오전간식	제철 과일 (사과 .단감.배)/ 채소 (오이 당근 양배추) / 견과 (캐슈넛 아몬드 해바라기씨)					
	차	보리차	옥수수차	둥굴레차	매실차	둥굴레차	-
	점 심	현미밥 쇠고기육개장 메추리알조림 고구마조림 김치	현미밥 콩나물황태해장국 연두부&김구이 브로콜리맛살볶음 김치	현미밥 파된장국 제육볶음 모듬쌈+콩나물 김치	현미밥 콩나물국 과일꼬지 채소찜닭 김치	<계절나들이> 새우카레덮밥 미소된장국 단무지&김치	볶음밥
	이유식	쇠고기고구마진밥	연두부채소진밥	감자채소진밥	근대채소진밥	새우채소진밥	
	오후간식	호박시루떡	사과피자	새우수제비	찐감자+그릭요거트	모닝빵&증편	
3주	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
	오전간식	제철 과일 (사과 .단감.배)/ 채소 (오이 당근 양배추) / 견과 (캐슈넛 아몬드 해바라기씨)					
	차	보리차	옥수수차	둥굴레차	매실차	둥굴레차	-
	점 심	현미밥 쇠고기무국 계란토마토찜 우엉채볶음 김치	현미밥 들깨감자탕 두부구이 호박씨북어채볶음 김치	현미밥 콩비지찌개 훈제오리채소볶음 배도라지무침 김치	현미밥 아욱된장국 참치감자전 사과샐러드 김치	다진오징어무밥 미소된장국 생채소스틱/쌈장 김치	가족한마당
	이유식	쇠고우엉진밥	브로콜리맛살진밥	생선채소진밥	아욱채소진밥	다진오징어진밥	
	오후간식	팥시루떡	찐호박+그릭요거트	참치케찹떡볶이	호박피자	과일요거트	
4주	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
	오전간식	제철 과일 (사과 .단감.배)/ 채소 (오이 당근 양배추) / 견과 (캐슈넛 아몬드 해바라기씨)					
	차	보리차	옥수수차	둥굴레차	매실차	둥굴레차	-
	점 심	현미밥 설렁탕&소면 치즈에그스크램블 연근들깨무침 김치	현미밥 계란파국 찐두부 김건새우볶음 볶음김치	현미밥 청국장찌개 닭볶음탕 양배추볶음 김치	현미밥 호박된장국 모듬해물튀김 배샐러드 김치	취나물밥 미소된장국 생채소스틱/쌈장 김치	수제비
	이유식	사골연근진밥	두부채소진밥	닭채소진밥	호박채소진밥	취나물채소진밥	
	오후간식	바람떡	군고구마+그릭요거트	바지락옹심이	가지피자	과일요거트	
5주	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜	11월 30일					
	오전간식	제철 과일 (사과 .단감.배)/ 채소 (오이 당근 양배추) / 견과 (캐슈넛 아몬드 해바라기씨)					
	차	보리차	옥수수차	둥굴레차	매실차	둥굴레차	-
	점 심	현미밥 쇠고기 계란조림 당근감자채볶음 김치					
	이유식	쇠고기버섯진밥					
	오후간식	약식					

*원산지표시:쇠고기: 호주산/ 돼지고기:국내산/ 닭고기, 오리고기:국내산/ 쌀:국내산/ 김치:국내산 /고등어, 갈치, 오징어:국내산/명태(코다리), 황태,북어:러시아산,수입산