금융투자협회 푸르니어린이집 2026년 11월 식단

요일	월	화	수	목	금
일자	2026-11-02	2026-11-03	2026-11-04	2026-11-05	2026-11-06
오전간식	미역죽	크림스프 조각식빵	소고기주먹밥	옥수수치즈죽	후리가케주먹밥
점심	차조밥 하이라이스 브로콜리새우볶음 백김치/배추김치 요거트	잡곡밥 미역국 어린이동파육 오이지무침 백김치/배추김치	백미밥 건새우곤대국 닭바싹구이 팽이버섯맛살무침 백김치/배추김치	칼슘클로렐라찹쌀밥 순두부맑은국 소고기찹스테이크 만다린샐러드 백김치/배추김치	백미밥 양송이스프 [토끼반의 pick!] 돈가스 블루베리무피클 백김치/배추김치
오후간식	고구마스틱 우유	리코타치즈묵샐러드	모닝빵&딸기잼 우유	비빔간장국수	슈크림슈 우유
저녁	차조밥 맑은뭇국 파채돈불고기 궁채나물 백김치	잡곡밥 콩나물국 소고기가지볶음 알배기배추나물 백김치	백미밥 소고기탕국 돈육잡채 미역줄기나물 백김치	칼슘클로렐라찹쌀밥 게살계란국 훈제오리구이 감자채볶음 백김치	백미밥 사골우거지국 안동찜닭 우엉조림 백김치
일자	2026-11-09	2026-11-10	2026-11-11	2026-11-12	2026-11-13
오전간식	모닝빵 우유	훈제오리주먹밥	오징어죽	계란주먹밥	김가루주먹밥
점심	칼슘단호박찹쌀밥 한우사골곰탕 두부구이 감자조림 백김치/깍두기	짜장덮밥 순두부짬뽕국 [기린반의 pick!] 탕수육 하트단무지 백김치/깍두기	미니주먹밥 잔치국수 닭다리살스테이크 어묵볶음 백김치/깍두기	차수수밥 콩가루부추국 돈갈비찜 얼갈이나물 백김치/깍두기	소고기참나물밥 다시마두부된장국 콩나물김가루무침 백김치/깍두기 요구르트
오후간식	[다람쥐반의 pick!] 미트볼스파게티	찐단호박&조청 우유	제철과일샐러드	옥수수콘치즈구이	촉촉한 고구마빵 우유
저녁	칼슘단호박찹쌀밥 청국장찌개 주꾸미볶음 느타리버섯볶음 백김치	백미밥 시금치된장국 소고기배추쌈 꽃맛살브로콜리무침 백김치	흑미밥 물만둣국 메추리알조림 취나물볶음 백김치	차수수밥 소고기미역국 카레닭갈비 잔멸치볶음 백김치	백미밥 버섯들깨국 돼지불고기짜장볶음 열무된장나물 백김치
일자	2026-11-16	2026-11-17	2026-11-18	2026-11-19	2026-11-20
오전간식	날치알주먹밥	고구마치즈주먹밥	후리가케주먹밥	유부주먹밥	김자반주먹밥
점심	칼슘시금치찹쌀밥 참치백김치찌개 단호박훈제오리찜 청경채나물 백김치/배추김치	기장밥 어린이닭개장 시금치프리타타 연근조림 백김치/배추김치	백미밥 맑은감자국 돈수육 무쌈채무침 백김치/배추김치	칼슘홍국찹쌀밥 양지쌀국수 [사슴반의 pick!] 새우튀김 오이피클 백김치/배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 소고기샤브찜 쑥갓두부무침 백김치/배추김치
오후간식	바나나 우유	어린이짜장면	우유스틱브레드 우유	고구마샐러드	크로와상 우유
저녁	칼슘시금치찹쌀밥 두부된장국 닭살바베큐구이 청포묵무침 백김치	기장밥 어묵곤약국 돈육두반장볶음 오복지무침 백김치	백미밥 소고기미역국 로제닭살조림 감자채볶음 백김치	칼슘홍국찹쌀밥 어린이육개장 날치알계란찜 들깨오이나물 백김치	잡곡밥 미소된장국 콩나물돈육찜 참깨두부무침 백김치
일자	2026-11-23	2026-11-24	2026-11-25	2026-11-26	2026-11-27
오전간식	김가루주먹밥	옥수수계란주먹밥	두부주먹밥	닭살누룽지죽	참치백김치주먹밥
점심	불고기야끼소바 두부팽이버섯된장국 떠먹는두부피자 오이피클 백김치/깍두기	백미밥 토마토크림카레 돈육목살찹스테이크 유자무채절임 백김치/깍두기	흑미밥 콩비지찌개 느타리버섯소불고기 콘샐러드 백김치/깍두기	칼슘토마토찹쌀밥 계란국 시래기돈육찜 애호박새우살볶음 백김치/깍두기	잡곡밥 두부된장국 오삼불고기 양배추쌈*저염쌈장 백김치/깍두기
오후간식	푸실리샐러드	사과 우유	팬네파스타	단호박팥찜 우유	미니치즈롤 우유
저녁	백미밥 들깨수제비국 피망돈육조림 숙주무침 백김치	백미밥 순살닭곰탕 스크램블에그 멸치볶음 백김치	흑미밥 맑은감자국 로제닭볶음탕 오이지무침 백김치	칼슘토마토찹쌀밥 들깨무채국 한우우엉잡채 김자반 백김치	잡곡밥 쑥갓유부국 부추차돌박이볶음 새우젓애호박나물 백김치
일자	2026-11-30				
오전간식	후리가케주먹밥				
점심	현미밥 낙지연포탕 매실소스닭조림 상추치커리무침 백김치/배추김치				
오후간식	[종달새반의 pick!] 카레우동				
저녁	현미밥 어묵곤약국 미나리오징어볶음 유자무채절임 백김치				

안내사항

[안내사항]
① 나비, 토끼, 다람쥐, 종달새 반의 김치는 모두 백김치로 제공합니다.
② 만 1~2세, 만 3~5세의 발달 상황에 맞추어 음식 크기를 다르게 제공합니다.
③ 영유아의 영양 필요량을 충족시킬 수 있도록 다양하고 균형 있는 메뉴를 제공합니다.
④ 계절을 고려한 안전한 메뉴와 영양의 균형을 최대한 고려하여 식단을 작성하였습니다.
⑤ 비타민과 무기질이 풍부하게 함유된 과일과 채소류는 반찬 또는 간식으로 제공합니다.
⑥ 자연 식품과 제철 음식을 제공하여 영양가 및 풍미가 좋고 계절의 변화를 음식으로 느끼는 친환경적 식사를 제공합니다.
⑦ 유제품은 일주일 3회 이상 제공합니다.
⑧ 계획된 급식 메뉴는 최대한 그대로 제공되지만, 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 게시판에 공지해 드리므로 양해 부탁드립니다. (알러지 대체식의 경우 조리 과정 변경 등의 이유로 대체식이 추가 제공될 수 있습니다.)
⑨ 저희 어린이집은 서울시에서 지정한 저염 실천 급식소입니다. 저염식 제공을 위해 주 1회 국 없는 날이 운영됩니다.

원산지 표기

쌀류			김치	
(찹)쌀, 죽, 누룽지, 칼슘단호박찹쌀, 칼슘클로렐라찹쌀, 칼슘토마토찹쌀, 차조, 차수수, 찰흑미, 기장			배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루
국내산			국내산	국내산
쇠고기	돼지고기	닭고기	참치	가쓰오장국
국내산 한우	국내산	국내산	다랑어 : 원양산	다랑어 : 인도네시아산
콩(콩비지, 유부, 두부류 등)	돼지고기 : 국내산		오징어	주꾸미
국내산	돈까스		국내산	베트남
오리고기	쇠고기 : 국내산 한우		명태(코다리)	게살
오리고기 : 국내산 훈제오리 : 국내산	사골, 설렁탕		러시아산	대게 : 국내산