한솔어린이보육재단

< 2026년 11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(3~4세) >

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/레몬마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯	흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 바지락순두부국⑤⑧⑨⑱ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	토마토찹쌀밥⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	585/21 (만1-2세)	496/15 (만1-2세)	441/14 (만1-2세)	577/25 (만1-2세)	481/19 (만1-2세)
	793/30 (만3-4세)	664/20 (만3-4세)	587/20 (만3-4세)	729/32 (만3-4세)	642/26 (만3-4세)
오후간식	샤인머스캣/떠먹는요플레②	배/흰우유②	단감/흰우유②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	바나나/흰우유②
저녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 계란버섯국①⑤ 돈육파인애플폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥/소스⑤ 브로콜리사과새콤무침⑤ 알타리김치⑨	규동덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 삼색계란찜①⑤ 단무지부추무침 배추김치⑨	녹두밥 들깨미역국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 알타리김치⑨
열량/단백질	301/7 (만1-2세)	252/10 (만1-2세)	236/14 (만1-2세)	190/7 (만1-2세)	270/12 (만1-2세)
	431/11 (만3-4세)	360/15 (만3-4세)	338/20 (만3-4세)	342/13 (만3-4세)	386/18 (만3-4세)
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미	전복채소죽⑱	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	잔멸치김가루쉬음밥⑤⑥/보리차
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	476/17 (만1-2세)	452/16 (만1-2세)	426/12 (만1-2세)	549/18 (만1-2세)	560/20 (만1-2세)
	629/23 (만3-4세)	604/22 (만3-4세)	566/17 (만3-4세)	697/24 (만3-4세)	671/28 (만3-4세)
오후간식	씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥/흰우유②	귤/흰우유②	키위/흰우유②	고로케①⑤⑥/흰우유②	단감/흰우유②
저녁	차조밥 참나물된장국⑤ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 이북식콩비지국⑤ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 근대나물⑤ 깍두기⑨	현미밥 황태해장국①⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 알타리김치⑨	녹두밥(1/2공기) 시금치만둣국⑤⑥⑩ 네모동태볼튀김①⑤⑥/케찹⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 부추겉절이⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	271/8 (만1-2세)	363/14 (만1-2세)	247/13 (만1-2세)	190/7 (만1-2세)	337/12 (만1-2세)
	388/12 (만3-4세)	521/20 (만3-4세)	354/19 (만3-4세)	272/10 (만3-4세)	482/18 (만3-4세)
오전간식	16	17	18: 생일잔치	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮	바나나/흰우유②	흰살생선당근죽/감귤	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수찰밥 소고기미역국⑤⑯ 삼색잡채⑤⑥⑯ 구이김 배추김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/ 머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	471/16 (만1-2세)	421/14 (만1-2세)	675/13 (만1-2세)	675/20 (만1-2세)	469/18 (만1-2세)
	631/22 (만3-4세)	562/19 (만3-4세)	808/17 (만3-4세)	885/26 (만3-4세)	625/25 (만3-4세)
오후간식	샤인머스킷/떠먹는요플레②	대추토마토⑫/흰우유②	롤케익①②⑥/포도쥬스/파인애플	소고기미역국밥⑤⑯/스트링치즈②	베/흰우유②
저녁	차조밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 네모동태전①⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 콩가루열무국⑤ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫ 톳배무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 봄동나물⑤ 백김치⑨	닭살데리야끼마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 숙주청경채국⑤ 브로콜리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 과일푸딩	가지영양밥/양념장⑤⑥ 바지락순두부국⑤⑧⑨⑱ 몽골리안포크⑤⑥⑩ 무미김 열무김치⑥⑨
열량/단백질	263/11 (만1-2세)	300/8 (만1-2세)	244/9 (만1-2세)	438/11 (만1-2세)	180/10 (만1-2세)
	377/17 (만3-4세)	429/12 (만3-4세)	349/13 (만3-4세)	626/17 (만3-4세)	258/15 (만3-4세)
오전간식	23	24	25	26	27: 김장DAY
	물만둣국⑤⑥⑩	김가루콩나물죽⑤/사과	휑거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 백김치⑨	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ /계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 숚갓나물무침⑤ 배추김치⑨	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩ 찐양배추/쌈장⑤⑥ 보쌈김치⑨
열량/단백질	482/15 (만1-2세)	527/14 (만1-2세)	526/17 (만1-2세)	585/13 (만1-2세)	487/21 (만1-2세)
	647/21 (만3-4세)	708/19 (만3-4세)	706/23 (만3-4세)	755/17 (만3-4세)	653/30 (만3-4세)
오후간식	키위/흰우유②	배/흰우유②	바나나/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥	샤인머스캣/떠먹는요플레②
저녁	카레라이스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯ 근대국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스캣	수수밥 사골국⑯ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 황태취나물맑은국⑤ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 새콤달콤무생채⑤ 열무김치⑥⑨ 사과	함박스테이크덮밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤ 유자청샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ 배
열량/단백질	251/11 (만1-2세)	217/10 (만1-2세)	262/11 (만1-2세)	218/9 (만1-2세)	367/9 (만1-2세)
	359/17 (만3-4세)	311/15 (만3-4세)	378/17 (만3-4세)	312/14 (만3-4세)	525/13 (만3-4세)
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨				
열량/단백질	518/15 (만1-2세)				
	697/21 (만3-4세)				
오후간식	사과/흰우유②				
저녁	차조밥 냉이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	313/8 (만1-2세)				
	448/12 (만3-4세)				

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 만3-5세용으로 중식만 계산하였습니다.
※ 만 1-2세의 열량과 단백질량은 만3-5세 기준 70% 만 제공됩니다.

원산지표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 봄동나물:봄동배추-국내산,고춧가루-국내산, 두부,콩비지,연두부:콩-국내산, 동태:러시아산, 갈치:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 장문볼락:미국산, 해물두툼완자전:연육(외국산),오징어(외국산), 햄/소세지/미트볼:돼지고기-국내산, 함박스테이크/치즈함박떡갈비: 돼지고기-국내산,닭고기-국내산, 어묵:연육-베트남산, 우사골-국내산 한우, 게맛살:연육-미국산, 바지락:국내산, 새우살,깐쇼새우:베트남산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣