2026년 11월 만 0-2세(영아) 식단

작성자: 이승희 영양사(146056)

요일	월	화	수 [일품DAY-점심]	목	금 [Colorful Rice Day][일품DAY-저녁]
일자	2026-11-02	2026-11-03	2026-11-04	2026-11-05	2026-11-06
오전간식	한우부추죽⑤⑥⑮ 오렌지	토마토카프리제②⑤⑥⑫⑬ 파인애플	누룽지죽 망고	순두부채소죽⑤⑥ 감귤	그래놀라⑤⑥&유기농우유② 토마토⑫
점심	쌀밥 새우완탕⑤⑥⑨⑩⑰⑰ 돈육곤약조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 잘게썬근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(바나나)	차조밥 된장찌개⑤⑥ 낙지양념조림⑤⑥ 들기름두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잘게썬미나리나물⑤⑥ 백깍두기⑨ 후식(골드키위⑩)	단호박카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 청경채맑은국⑤⑥ 치즈함박스테이크②⑤⑥①⑤&소스⑤⑥⑦⑮ 잘게썬브로콜리들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨ 후식(샤인머스캣)	기장밥 맑은대구살탕⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(사과)	플로텔라쌀밥 백김치유부국⑤⑥⑨ 깻잎닭갈비⑤⑥⑭ 구이김②⑤ 잘게썬유채나물⑤⑥ 백깍두기⑨ 후식(블루베리)
오후간식	칼슘함유우리밀핫도그①②⑤⑥⑦⑱⑮ 유기농우유②	베이컨채소주먹밥②⑤⑥⑫⑮ 유기농메밀차③	물만두⑤⑥⑱⑮ 유자차	찐고구마 유기농우유②	찐빰 유기농요구르트②
저녁	기장밥 유부주머니국⑤⑭⑮ 닭살표고버섯조림⑤⑥⑭ 다시마부각⑤⑥ 잘게썬가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 한우뭇국⑤⑥⑮ 메추리알폭찜①⑤⑥⑫⑮ 들깨새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬열무나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤⑥⑭ 삼치살카레구이②⑤⑥⑫⑭⑰ 우엉채조림⑤⑥ 잘게썬취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑰ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑮&양념장⑤⑥ 버섯된장국⑤⑥ 대패오리허브볶음⑤⑥ 잘게썬숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨
일자	2026-11-09	2026-11-10	2026-11-11[생일잔치]	2026-11-12	2026-11-13
오전간식	황태살채소죽⑤⑥ 샤인머스캣	유기농치즈채소죽②⑤⑥ 골드키위⑩	시금치스프②⑤⑥⑫⑮&크루통②⑤⑥ 오렌지	누룽지죽 배	흰살생선죽⑤⑥ 블루베리
점심	쌀밥 들깨버섯탕⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨ 후식(감귤)	차조밥 열무된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑭ 오징어실채볶음⑤⑥⑥ 잘게썬고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(바나나)	칼슘찹쌀밥 새우살미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑭ 어묵잡채⑤⑥ 잘게썬깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(메론)	기장밥 꽹이버섯된국⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑮ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 잘게썬무쌈파프리카무침 백김치⑨ 후식(망고)	흑국쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 주꾸미치츠칠리조림②⑤⑥ 한우채애호박볶음⑤⑥⑮ 잘게썬쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(사과)
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 유기농요구르트②	시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑭ 유기농보리차	카스텔라①②⑤⑥ 유기농우유②	버터감자구이②⑤ 유기농오렌지브로콜리주스	삶은달걀① 복분자차
저녁	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 한우당면불고기⑤⑥⑮ 맛살브로콜리볶음⑤⑥⑧ 잘게썬양배추숙채⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑭ 만두당수⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 잘게썬콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 연어스테이크⑤⑥&타르타르소스①②⑤ 베이컨숙주볶음②⑤⑥⑫⑮ 잘게썬배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 계살된장국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑫ 들기름두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잘게썬오이지무침 백깍두기⑨	떠먹는유부초밥⑤⑥⑰ 맑은뭇국⑤⑥ 닭봉바베큐조림⑤⑥⑫⑮ 잘게썬베이비비타민샐러드+참깨드레싱①⑤ 백김치⑨
일자	2026-11-16	2026-11-17	2026-11-18	2026-11-19	2026-11-20
오전간식	매생이새우살죽⑤⑥⑨ 오렌지	연두부찜⑤&양념장⑤⑥ 망고	누룽지죽 메론	버섯스크램블에그①⑤ 블루베리	오곡후레이크⑤⑥&유기농우유② 토마토⑫
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 들깨백볼고기⑤⑥⑭ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬깻잎순나물⑤⑥ 백깍두기⑨ 후삭(바나나)	차조밥 북엇국⑤⑥ 닭살데리야끼버섯볶음⑤⑥⑭ 고구마부각⑥ 잘게썬숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식(사과)	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 유부맑은국⑤⑥ 등심돈까스①②⑤⑥④&소스⑤⑥⑦⑮ 잘게썬양상추샐러드+파인애플드레싱 백김치⑨ 후식(파인애플)	기장밥 유채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 두부백김치두루치기⑤⑥⑨ 잘게썬곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(배)	강황쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑭ 명엽채볶음⑤⑥ [우리 음식의 날-소설]잘게썬시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(감귤)
오후간식	[세계음식의날-프랑스]키슈①②⑤⑥⑩⑬⑮ 유기농요구르트	짜장수제비복이②⑤⑥⑩⑭⑮ 레몬차	칼국수⑤⑥ 유기농보리차	찐단호박 오미자차	두가지맛붕어빵①②⑤⑥⑮ 우유②
저녁	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑱ 한우장조림⑤⑥⑮ 연두부어린잎샐러드⑤⑥ 잘게썬미나리나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑰ 소고기잡채⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 잘게썬근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 새우살카레볶음②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑱ 청포묵김가루무침⑤⑥ 잘게썬들기름무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 들깨얼갈이국⑤⑥ 임연수어구이⑤⑥ 무항생제소세지파프리카볶음⑤⑥⑮ 잘게썬도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	비프하이라이스②⑤⑥⑫⑭⑮⑰ 표고맑은국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑧&소스⑤⑫⑮ 잘게썬치커리샤과무침⑤⑥ 백김치⑨
일자	2026-11-23	2026-11-24	2026-11-25	2026-11-26	2026-11-27
오전간식	누룽지죽 감귤	오리엔탈푸실리샐러드⑤⑥ 파인애플	콩비지백김치죽⑤⑥⑨⑰ 메론	어묵탕⑤⑥ 사과	로제리소또②⑤⑥⑫⑭⑮⑰ 오렌지
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑮ 파래김자반⑤ 잘게썬시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(배)	차조밥 동태살쑥갓맑은국⑤⑥ 돈육어린이고추잡채⑤⑥⑩⑬+꽃빵⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식(블루베리)	미나리훈제오리볶음밥②⑤⑥⑮⑱ 청경채맑은국⑤⑥ 데리야끼두부피망조림⑤⑥ 잘게썬오이지무침⑤⑥ 백깍두기⑨ 후식(망고)	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어백김치찜⑤⑥⑦⑨ 베이컨감자채볶음②⑤⑥⑩⑫⑮ 잘게썬콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨ 후식(토마토⑫)	흑미밥 한우육개장⑤⑥⑮ 들깨오징어당면조림⑤⑥⑨ 애호박밥새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬비타민나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(골드키위⑩)
오후간식	(생지)애플파이①②⑤⑥ 유기농우유	고기메밀전병③⑤⑥⑩⑮ 복분자차	잔치국수⑤⑥ 매실차	콘마요김가루주먹밥①⑤⑥ 유기농옥수수음료	군고구마 유기농우유②
저녁	기장밥 부추달걀국①⑤⑥ 카레찜닭②⑤⑥⑭⑮⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 만가닥버섯된장국⑤⑥ 낙지치츠칠리조림②⑤⑥ 한우우엉채볶음⑤⑥⑮ 잘게썬비타민나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 계살쑥갓국⑤⑥⑧ 메추리알장조림①⑤⑥ 돈민찌표고버섯볶음⑤⑥⑩ 잘게썬고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 들깨순두부찌개⑤⑥ 닭살데리야끼채소볶음⑤⑥⑭ 취어채볶음⑤⑥ 잘게썬청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	유부우동⑤⑥ 미니밥 돈목살양념구이⑤⑥⑰ 잘게썬상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 백김치⑨
일자	2026-11-30				
오전간식	크림스프②⑤⑥⑫⑮&크루통②⑤⑥ 토마토⑫				
점심	쌀밥 백김치콩나물국⑤⑥⑨ 코다리살무조림⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 잘게썬도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨ 후식(감귤)				
오후간식	찐빵⑤ 유기농우유②				
저녁	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 한우채소찜⑤⑥⑮ 스크램블에그①⑤ 잘게썬깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨				



푸릇푸릇 에너지 충전



우리 음식의 날
<소설(小雪) -시래기나물>
24절기 중 스무 번째 절기. 이날 첫눈이 내린다고 하여 소설(小雪)이라고 한다. 태양의 황경이 240도일 때이며, 양력으로 11월 22일 또는 23일 무렵, 음력으로는 10월에 든다. 이때부터 겨울의 먹을 음식을 준비하며 시래기,무,감 등을 말려 겨울철 저장식품으로 활용한다
*출처: 한국세시풍속사전_소설



세계 음식의 날
<프랑스-키슈>
키슈(프랑스어: quiche)는 달걀과 크림을 사용해 만든 프랑스 알자스, 로렌 또는 지중해 연안 지역의 향토요리다. 파이 반죽, 타르트 반죽으로 만든 그릇 속에 달걀, 생크림, 다진 고기나 아스파라거스 같은 야채를 넣고 숙성한 그뤼예르 치즈 등을 듬뿍 얹어 오븐에 굽는다.
*출처: 네이버위키백과_키슈

※ 만 1-2세 식단과 다른 메뉴 "노란색 형광펜" 표시

원산지 표기	쌀			김치	
	쌀,죽	누룽지	잡곡(찹쌀, 기장, 수수, 흑미 등)	배추 (얼갈이, 봄동 등)	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(콩비지, 두부 등)
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	낙지	명태(코다리등)	고등어	갈치	오징어
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산
	꽃게	볼락살	아귀	주꾸미	전복
	국내산	미국산	국내산	베트남산	국내산
	식육가공품				
	만두	소시지, 햄	미트볼, 베이컨	혼제오리	진미채
	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산	오리고기-국내산	오징어-칠레산

※ 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식단 공지사항
① 모든 음식은 영·유아의 연령에 맞게 크기를 조정하며, **만 1-2세 식단과 만 3-5세 식단의 다른 메뉴는 "노란색 형광펜"으로 표시합니다.** ② 국의 염도는 0.4%이하(서울시 지정)로 동물성 원료 식품 가열조리 시 중심온도는 육류 75℃, 어류 85℃ 이상으로 관리합니다. ③ 트랜스지방이 많은 마가린, 쇼트닝은 사용하지 않고, 튀김류에 쓰이는 기름은 재사용을 하지 않습니다. ④ 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있으며, 변경될 시 학부모님께 안내 공지합니다.

2026년 11월 만 3-5세(유아) 식단

작성자: 이승희 영양사(146056)

요일	월	화	수 [일품DAY-점심]	목	금 [Colorful Rice Day][일품DAY-저녁]
일자	2026-11-02	2026-11-03	2026-11-04	2026-11-05	2026-11-06
오전간식	한우부추죽⑤⑥⑮ 오렌지	토마토카프리제②⑤⑥⑫⑬ 파인애플	누룽지죽 망고	순두부채소죽⑤⑥ 감귤	그래놀라⑤⑥&유기농우유② 토마토⑫
점심	쌀밥 새우완탕⑤⑥⑨⑩⑭⑰ 돈육곤약조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(바나나)	차조밥 된장찌개⑤⑥ 낙지양념조림⑤⑥ 들기름두부구이⑤&양념장⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(골드키위㉑)	단호박카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 청경채맑은국⑤⑥ 치즈함박스테이크②⑤⑥⑩⑮&소스⑤⑥⑫⑮ 브로콜리들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(샤인머스캣)	기장밥 맑은대구살탕⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(사과)	클로렐라쌀밥 백김치유부국⑤⑥⑨ 깻잎닭갈비⑤⑥⑭ 구이김②⑤ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(블루베리)
오후간식	칼슘함유우리밀핫도그①②⑤⑥⑫⑭⑮ 유기농우유②	베이컨채소주먹밥②⑤⑥⑩⑫⑮ 유기농메밀차③	물만두⑤⑥⑩⑮ 유자차	찐고구마 유기농우유②	방울증편 유기농요구르트②
저녁	기장밥 유부주머니국⑤⑩⑮ 닭살표고버섯조림⑤⑥⑭ 다시마부각⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 한우뭇국⑤⑥⑮ 메추리알폭찹①⑤⑥⑫⑮ 들깨새송이버섯볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	수수밥 닭곰탕⑤⑥⑭ 삼치살카레구이②⑤⑥⑫⑭⑮⑰ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	쌀밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	콩나물밥⑤⑥⑮&양념장⑤⑥ 버섯된장국⑤⑥ 대패오리허브볶음⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭
일자	2026-11-09	2026-11-10	2026-11-11[생일잔치]	2026-11-12	2026-11-13
오전간식	황태살채소죽⑤⑥ 샤인머스캣	유기농치즈채소죽②⑤⑥ 골드키위㉑	시금치스프②⑤⑥⑭⑮&크루통②⑤⑥ 오렌지	누룽지죽 배	흰살생선죽⑤⑥ 블루베리
점심	쌀밥 들깨버섯탕⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(감귤)	차조밥 열무된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑭ 오징어실채볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(바나나)	칼슘찹쌀밥 새우살미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 어묵잡채⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(메론)	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑮ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 무쌈파프리카무침 배추김치⑨⑫⑭ 후식(망고)	흥국쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 주꾸미치츠칠리조림②⑤⑥ 한우채애호박볶음⑤⑥⑮ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(사과)
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 유기농요구르트②	시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑳ 유기농보리차	생일케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	버터감자구이②⑤ 유기농오렌지브로콜리주스	삶은달걀① 복분자차
저녁	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 한우당면불고기⑤⑥⑮ 맛살브로콜리볶음⑤⑥⑧ 양배추숙채⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	쌀밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑩ 만두탕수⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 연어스테이크⑤⑥&타르타르소스①②⑤ 베이컨숙주볶음②⑤⑥⑩②⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 게살된장국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이지무침 깍두기⑨	떠먹는유부초밥⑤⑥⑩ 맑은뭇국⑤⑥ 닭봉바베큐조림⑤⑥⑫⑭⑮ 베이비비타민샐러드+참깨드레싱①⑤ 배추김치⑨⑫⑭
일자	2026-11-16	2026-11-17	2026-11-18	2026-11-19	2026-11-20
오전간식	매생이새우살죽⑤⑥⑨ 오렌지	연두부찜⑤&양념장⑤⑥ 망고	누룽지죽 메론	버섯스크램블에그①⑤ 블루베리	오곡씨리얼(후레이크⑤⑥+코코볼⑥)&유기농우유② 토마토⑫
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 들깨백볼고기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후삭(바나나)	차조밥 북엇국⑤⑥ 닭살데리야끼버섯볶음⑤⑥⑭ 고구마부각⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(사과)	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨⑳ 유부맑은국⑤⑥ 등심돈까스①②⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드+파인애플드레싱 배추김치⑨⑫⑭ 후식(파인애플)	기장밥 유채된장국⑤⑥ 오리볼고기⑤⑥ 두부백김치두루치기⑤⑥⑨ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(배)	강황쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ [우리 음식의 날-소설]시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(감귤)
오후간식	[세계음식의날-프랑스]키슈①②⑤⑥⑩⑫⑮ 유기농요구르트	짜장떡볶이②⑤⑥⑩⑭⑮ 레몬차	칼국수⑤⑥ 유기농보리차	꿀떡 오미자차	두가지맛붕어빵①②⑤⑥⑮ 우유②
저녁	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑯ 한우장조림⑤⑥⑮ 연두부어린잎샐러드⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 소고기잡채⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 새우살카레볶음②⑤⑥⑨⑫⑭⑮⑳ 청포묵김가루무침⑤⑥ 들기름무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	쌀밥 들깨얼갈이국⑤⑥ 임연수어구이⑤⑥ 무항생제소세지파프리카볶음⑤⑩⑮ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	비프하이라이스②⑤⑥⑫⑭⑮⑰ 표고맑은국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑭&소스⑤⑫⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭
일자	2026-11-23	2026-11-24	2026-11-25	2026-11-26	2026-11-27
오전간식	누룽지죽 감귤	토마토푸실리샐러드⑤⑥⑫⑭⑮ 파인애플	콩비지백김치죽⑤⑥⑨⑩ 메론	꼬치어묵국⑤⑥ 사과	로제리소또②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰ 오렌지
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑮ 파래김자반⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(배)	차조밥 동태살쑥갓맑은국⑤⑥ 돈육어린이고추잡채⑤⑥⑩⑳+꽃빵⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(블루베리)	미나리훈제오리볶음밥②⑤⑥⑮⑳ 청경채맑은국⑤⑥ 데리야끼두부피망조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(망고)	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어백김치찜⑤⑥⑦⑨ 베이컨감자채볶음②⑤⑥⑩⑫⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(토마토⑫)	흑미밥 한우육개장⑤⑥⑮ 들깨오징어당면조림⑤⑥⑯ 애호박밥새우볶음⑤⑥⑨ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭ 후식(골드키위㉑)
오후간식	(생지)애플파이①②⑤⑥ 유기농우유	고기메밀전병③⑤⑥⑩⑮ 복분자차	잔치국수⑤⑥ 매실차	콘마요김가루주먹밥①⑤⑥ 유기농옥수수수염차	군고구마 유기농우유②
저녁	기장밥 부추달걀국①⑤⑥ 카레찜닭②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 잔멸치볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 만가닥버섯된장국⑤⑥ 낙지치츠칠리조림②⑤⑥ 한우우엉채볶음⑤⑥⑮ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	수수밥 게살쑥갓국⑤⑥⑧ 메추리알장조림①⑤⑥ 돈민찌표고버섯볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	쌀밥 들깨순두부찌개⑤⑥ 닭살데리야끼채소볶음⑤⑥⑭ 쥐어채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭	유부우동⑤⑥ 미니밥 돈목살양념구이⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭
일자	2026-11-30				
오전간식	크림스프②⑤⑥⑭⑮&크루통②⑤⑥ 토마토⑫				
점심	쌀밥 백김치콩나물국⑤⑥⑨ 코다리살무조림⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(감귤)				
오후간식	찐빵⑤ 유기농우유②				
저녁	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 한우채소찜⑤⑥⑮ 스크램블에그①⑤ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫⑭				

푸릇푸릇 에너지 충전

우리 음식의 날
<소설(小雪) -시래기나물>
24절기 중 스무 번째 절기. 이날 첫눈이 내린다고 하여 소설(小雪)이라고 한다. 태양의 황경이 240도일 때이며, 양력으로 11월 22일 또는 23일 무렵, 음력으로는 10월에 든다. 이때부터 겨울의 먹을 음식을 준비하며 시래기,무,감 등을 말려 겨울철 저장식품으로 활용한다
*출처: 한국세시풍속사전_소설

세계 음식의 날
<프랑스-키슈>
키슈(프랑스어: quiche)는 달걀과 크림을 사용해 만든 프랑스 알자스, 로렌 또는 지중해 연안 지역의 향토요리다. 파이 반죽, 타르트 반죽으로 만든 그릇 속에 달걀, 생크림, 다진 고기나 아스파라거스 같은 야채를 넣고 숙성한 그뤼예르 치즈 등을 듬뿍 얹어 오븐에 굽는다.
*출처: 네이버위키백과_키슈

※ 만 1-2세 식단과 다른 메뉴 "노란색 형광펜" 표시

원산지 표기	쌀			김치	
	쌀,죽	누룽지	잡곡(찹쌀, 기장, 수수, 흑미 등)	배추 (얼갈이, 봄동 등)	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(콩비지, 두부 등)
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	낙지	명태(코다리등)	고등어	갈치	오징어
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산
	꽃게	볼락살	아귀	주꾸미	전복
	국내산	미국산	국내산	베트남산	국내산
	식육가공품				
	만두	소시지, 햄	미트볼, 베이컨	훈제오리	진미채
	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산	오리고기-국내산	오징어-칠레산

※ 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식단 공지사항	① 모든 음식은 영·유아의 연령에 맞게 크기를 조정하며, **만 1-2세 식단과 만 3-5세 식단의 다른 메뉴는 "노란색 형광펜"으로 표시합니다.** ② 국의 염도는 0.4%이하(서울시 지정)로 동물성 원료 식품 가열조리 시 중심온도는 육류 75℃, 어류 85℃ 이상으로 관리합니다. ③ 트랜스지방이 많은 마가린, 쇼트닝은 사용하지 않고, 튀김류에 쓰이는 기름은 재사용을 하지 않습니다. ④ 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있으며, 변경될 시 학부모님께 안내 공지합니다.