✿ 어린이보육지원센터 백학어린이집 2026년 11월 ✿



	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	딸기요거트	찹쌀호박죽	포카치아 우유	당근스틱 쌀과자	귤
점심식사	쌀밥 소고기무국 두부구이*양념장 애호박볶음 다시마튀각 김치	흑미밥 근대된장국 닭순살카레볶음 진미채조림 콩나물무침 김치	쌀밥 호박새우젓국 돈육가지탕수 서리태콩조림 도시락김 김치	현미밥 얼갈이된장국 훈제오리부추볶음 아몬드멸치조림 건파래무침 김치	쌀밥 황태콩나물국 돈육메추리알장조림 베이컨양배추볶음 오이배무침 김치
오후간식	소고기김치볶음밥 우유	찐고구마 우유	닭쌀국수	새우느타리전 우유	소보로빵 우유
날 짜	9	10	11	12	13
오전간식	씨리얼 우유	방울토마토	브로콜리크림스프	플레인스콘 우유	생식연두부*양념장
점심식사	쌀밥 들깨버섯감자국 콘치즈달걀찜 톳두부무침 청경채나물 김치	차조밥 팽이유부미소국 고등어구이 가지볶음 실곤약채소무침 김치	쌀밥 시금치된장국 돈육파프리카볶음 연근깨소스무침 도시락김 김치	흑미밥 닭곰탕 소고기잡채 고구마조림 파래자반볶음 김치	해물돈육짜장밥 달걀쪽파국 양배추샐러드 오이사과무침 김치
오후간식	새우로제리조또	에그모닝빵 우유	프렌치토스트 우유	단감 삶은달걀	찐단호박 우유
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	포도 우유	스트링치즈 과채주스	오렌지	소고기채소죽	플레인요거트
점심식사	쌀밥 소고기미역국 호박두부조림 옥수수감자구이 숙주나물무침 김치	쌀밥 두부된장국 닭볶음탕 우엉채조림 양배추된장무침 김치	소고기콩나물밥 *양념장 호박새우젓국 베이컨달걀볶음 무생채 김치	발아현미밥 황태무국 소고기메추리알장조림 시금치무침 도시락김 김치	쌀밥 배추된장국 돈갈비찜 단호박묵무침 애호박볶음 김치
오후간식	유부어묵우동	멸치주먹밥 우유	크로와상 우유	찐감자 우유	딸기잼치즈샌드위치 우유
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	어린이치즈 두부봉소세지	배	생식연두부*양념장	먹물빵 우유	토마토
점심식사	차수수밥 돈육순두부국 채소달걀말이 연근조림 미역줄기볶음 김치	쌀밥 건새우아욱국 느타리돈육불고기 상추채무침/상추쌈 콩나물무침 김치	클로렐라밥 소고기미역국 치킨가스 양상추과일샐러드 채소피클 김치	흑미밥 육개장 새우부추전 들깨무나물 도시락김 김치	쌀밥 콩나물국 순살짜장찜닭 새우브로콜리볶음 무생채 김치
오후간식	고구마튀김 우유	치즈감자전 우유	포도 곡물과자 우유	어묵탕	치즈롤빵 우유
날 짜	30				
오전간식	사과				
점심식사	쌀밥 맑은감자국 양념순두부 크랜베리멸치볶음 시금치무침 김치				
오후간식	소고기주먹밥 우유				

식재료 원산지 표시															
쌀, 잡곡	담근 김치(배추, 고춧가루)	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	대두(두부, 콩비지)	고등어	명태(동태), 명란	오징어	전복	참치 (가다랑어)	가쓰오부시 (가다랑어)	어묵 (연육)	만두(돈육), 소세지(돈육)	베이컨 (돈육)
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산 페루산	국내산	원양산	인도네시아산	외국산	국내산	외국산

※ 급식에 사용하는 빵은 호암교수회관에서 공급받습니다.

※ 저염식 식단 실천을 위해 국 염도 체크를 매일 하고 있습니다.

※ 작성자 : 영양사 김시연