2026년 11월 영.유아식단표

(만 3~5세)

작성자 : 오연주 영양사

하나푸르니반포어린이집

일자 열량/단백질	2	3	4	5	6	7
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	양송이스프&모닝빵①②⑤⑥	바나나&우유②	애호박죽	오이스틱&치즈②	우유②
점 심	차조밥 돈육김칫국⑤⑥⑩ 달걀찜① 참나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치 배	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 토마토⑫	돈육하이라이스⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 연근사과샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 샤인머스캣	현미밥 아욱국⑤⑥ 두부계란볶음①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/백김치 귤	오므라이스①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치/백김치
오후간식	고기찐빵⑤⑥⑩⑯&결명자차	꿀떡&우유②	유부우동⑤⑥	찐감자&우유②	통골물식빵①②⑤⑥&우유②	
대체식		쌀과자			곡물과자	
일자 열량/단백질	9	10	11	12	13	14
오전간식	누룽지죽	모닝빵&우유①②⑤⑥	바나나&우유②	밤죽	당근스틱&플레인요거트②	우유②
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선까스&소스⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 배추김치/백김치 사과	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 단감	〈수요일은다먹는날〉 소고기가지밥⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 병아리콩샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	보리밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 김구이⑤ 깍두기⑨/백김치 파인애플	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치 바나나	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑤⑥
오후간식	애호박채전⑤⑥&우유②	무지개떡&보리차	돈코츠라멘⑤⑥⑩	찐단호박&우유②	치즈롤링빵①②⑤⑥&우유②	
대체식		쌀과자			곡물과자	
일자 열량/단백질	16	17	18	19	20	21
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	소고기스프&모닝빵①②⑤⑥	바나나&우유②	영양닭죽⑮	파프리카스틱&치즈②	우유②
점 심	현미밥 감자미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/백김치 초코케이크①②⑤⑥	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 귤	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨/백김치 파인애플	〈서울미래밥상〉 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치/백김치 단감	유부초밥⑤⑥ 된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치
오후간식	크림떡볶이②⑤⑥⑩	절편&우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	삶은달걀①&우유②	찰보리빵①②⑤⑥&우유②	
대체식		쌀과자			곡물과자	
일자 열량/단백질	23	24	25	26	27	28
오전간식	참깨죽	모닝빵&우유①②⑤⑥	바나나&우유②	소고기야채죽⑯	오이스틱&플레인요거트②	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치 배	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 사과	자장라이스⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 콥샐러드①⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	현미밥 달걀팟국① 돈마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 귤	백미밥 유부쑥갓국⑤⑥ 치킨텐더&소스⑤⑥⑮ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치 바나나	돈육김치볶음밥⑤⑥⑩ 계란탕① 김구이⑤ 깍두기/백김치
오후간식	츄러스①⑤⑥&우유②	증편&결명자차	잔치국수①⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②⑤⑥&우유②	
대체식		쌀과자			곡물과자	
일자 열량/단백질	30					
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치/백김치 파인애플					
오후간식	김말이⑤⑥&보리차					
대체식						

밥·죽·누룽지		콩류				쇠고기		육류		
쌀(백미·현미·흑미·잡곡·찹쌀)		두부	연두부	순두부	콩비지·콩국수	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산

수산물				식육·어육가공품						배추김치	
임연수	고등어	우랑	문어	함박스테이크	돈까스	동그랑땡	탕수육	만두	어묵	배추·무	고춧가루
미국산	국내산	국내산	수입산	돼지고기 (국산)	돼지고기 (국산)	돼지고기 (국산)	돼지고기(국산)	돼지고기 (국산)	연육(외국산)	국내산	국내산

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

우유와 치즈 경우 유기농 제품을 사용합니다.

점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 만 3~5세 600kcal*, 만 1~2세 390kcal를, 고려하려 점심 열량과 단백질량을 작성하였습니다.

위 식단표는 수급상황에 따라 식단이 변동될 수 있습니다.

2026년 11월 영.유아식단표

(만 12개월~2세)

작성자 : 오연주 영양사

하나푸르니반포어린이집

일자 열량/단백질	2	3	4	5	6	7
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	양송이스프&모닝빵①②⑤⑥	바나나&우유②	애호박죽	오이스틱&치즈②	우유②
점 심	차조밥 돈육김칫국⑤⑥⑩ 달걀찜① 참나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치 배	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 토마토⑫	돈육하이라이스⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 연근사과샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 샤인머스캣	현미밥 아욱국⑤⑥ 두부계란볶음①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/백김치 귤	오므라이스①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치/백김치
오후간식	고기찐빵⑤⑥⑩⑯&결명자차	김가루주먹밥&우유②	유부우동⑤⑥	찐감자&우유②	통골물식빵①②⑤⑥&우유②	
대체식		쌀과자			곡물과자	
일자 열량/단백질	9	10	11	12	13	14
오전간식	누룽지죽	모닝빵&우유①②⑤⑥	바나나&우유②	밤죽	당근스틱&플레인요거트②	우유②
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선까스⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 배추김치/백김치 사과	흑미밥 청경채맑은국 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ 부추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 단감	〈수요일은다먹는날〉 소고기가지밥⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 병아리콩샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	보리밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 김구이⑤ 깍두기⑨/백김치 파인애플	차조밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑮⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치 바나나	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑤⑥
오후간식	애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	돈코츠라멘⑤⑥⑩	찐단호박&우유②	치즈롤링빵①②⑤⑥&우유②	
대체식		쌀과자			곡물과자	
일자 열량/단백질	16	17	18	19	20	21
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	소고기스프&모닝빵①②⑤⑥	바나나&우유②	영양닭죽⑮	파프리카스틱&치즈②	우유②
점 심	현미밥 감자미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/백김치 초코케이크①②⑤⑥	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 귤	〈서울미래밥상〉 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨/백김치 파인애플	〈서울미래밥상〉 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치/백김치 단감	유부초밥⑤⑥ 된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치
오후간식	어묵탕⑤⑥	식빵&우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	삶은달걀①&우유②	찰보리빵①②⑤⑥&우유②	
대체식		쌀과자			곡물과자	
일자 열량/단백질	23	24	25	26	27	28
오전간식	참깨죽	모닝빵&우유①②⑤⑥	바나나&우유②	소고기야채죽⑯	오이스틱&플레인요거트②	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치 배	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 사과	자장라이스⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 콥샐러드①⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	현미밥 달걀팟국① 돈마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 귤	백미밥 유부쑥갓국⑤⑥ 치킨텐더⑤⑥⑮ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치 바나나	돈육김치볶음밥⑤⑥⑩ 계란탕① 김구이⑤ 깍두기/백김치
오후간식	츄러스①⑤⑥&우유②	연두부⑤&결명자차	잔치국수①⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②⑤⑥&우유②	
대체식		쌀과자			곡물과자	
일자 열량/단백질	30					
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②					
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치/백김치 파인애플					
오후간식	김말이⑤⑥&보리차					
대체식						

밥·죽·누룽지		콩류				쇠고기		육류		
쌀(백미·현미·흑미·잡곡·찹쌀)		두부	연두부	순두부	콩비지·콩국수	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산

수산물				식육·어육가공품						배추김치	
임연수	고등어	우렁	문어	함박스테이크	돈까스	동그랑땡	탕수육	만두	어묵	배추·무	고춧가루
미국산	국내산	국내산	수입산	돼지고기 (국산)	돼지고기 (국산)	돼지고기 (국산)	돼지고기(국산)	돼지고기 (국산)	연육(외국산)	국내산	국내산

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

우유와 치즈 경우 유기농 제품을 사용합니다.

점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 만 3~5세 600kcal*, 만 1~2세 390kcal를, 고려하려 점심 열량과 단백질량을 작성하였습니다.

위 식단표는 수급상황에 따라 식단이 변동될 수 있습니다.

2026년 11월 석식 식단표

작성자 : 오연주 영양사
하나푸르니반포어린이집

일자 열량/단백질	2	3	4	5	6	7
석식	차조밥 참나물된장국 돈불고기 김구이 배추김치	보리밥 숙주맑은국 토마토스크램블 애호박나물 깍두기	백미밥 미소장국 동그랑땡 양배추나물 배추김치	백미밥 느타리버섯국 소고기파프리카볶음 감자조림 깍두기	현미밥 두무맑은국 계란말이 오이무침 배추김치	
일자 열량/단백질	9	10	11	12	13	14
석식	백미밥 애호박맑은국 소세지야채볶음 근대나물 배추김치	흑미밥 부추된장국 두부조림 청경채나물 깍두기	백미밥 무챗국 소고기계란전 가지나물 배추김치	보리밥 미소장국 닭갈비 브로콜리숙회 깍두기	차조밥 취나물된장국 돈육야채볶음 콩나물무침 배추김치	
일자 열량/단백질	16	17	18	19	20	21
석식	현미밥 시금치된장국 치즈두부봉 미역초무침 배추김치	기장밥 시래기국 계란찜 애호박나물 깍두기	백미밥 두부맑은국 참치야채볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 계란국 삼치조림 버섯볶음 깍두기	수수밥 맑은장국 비엔나야채볶음 얼갈이무침 배추김치	
일자 열량/단백질	23	24	25	26	27	28
석식	보리밥 콩나물국 닭볶음탕 시금치나물 배추김치	차조밥 연두부맑은국 돈육야채조림 건파래자반 깍두기	백미밥 감잣국 메추리알장조림 취나물무침 배추김치	현미밥 애호박된장국 두부구이 고구마조림 깍두기	백미밥 미역국 어묵야채볶음 무나물 배추김치	
일자 열량/단백질	30					
석식	흑미밥 버섯맑은국 돈불고기 감자채볶음 배추김치					

밥·죽·누룽지		콩류			쇠고기	육류		
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부	연두부	순두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산		국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
수산물		**식육·어육가공품**						**배추김치**
대구살	고등어	생선까스	만두	비엔나떡볶음	미트볼	어묵	베이컨	배추·얼갈이	고춧가루
수입산	국내산	명태살 (러시아산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국산)	돼지고기(국내산)	냉동연육53.25%(중국산)	돼지고기 (국내산)	국내산	국내산

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

우유와 치즈 경우 유기농 제품을 사용합니다.