양무리어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장
	정은선	이옥자

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)
1주차	오전간식	유기농우유.2 단감	떠먹는요구르트.2	검은콩두유 오이스틱	짜먹는요구르트.2	유기농우유.2 사과
	점심	차조밥 유부장국.5,6 생선까스&소스.1,2,5,6 양배추샐러드.1,5,6 깍두기.9	찰흑미밥 시래기된장국.5,6 소고기떡조림.5,6,16 애호박나물.5,6 깍두기.9	쌀밥 안매운육개장.5,6,16 돈육마파두부.5,6,10 버섯나물.5,6 배추김치.9	기장밥 미역국.5,6 닭살데리야끼볶음.5,6,15 열무나물.5,6 배추김치.9	현미찹쌀밥 감자양팟국 돈수육.5,6,10 배상추무침.5,6 깍두기.9
	오후간식	김가루주먹밥.5,6 우유.2	씨리얼 우유.2	고구마튀김.1,5,6 우유.2	단호박죽.6	꿀떡 우유.2
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					
	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
2주차	오전간식	유기농우유.2 감귤	떠먹는요구르트.2	사과생즙 바나나	짜먹는요구르트.2	치즈.2 배
	점심	수수밥 콩가루배춧국.5 훈제오리찜.5,6,13 오이무침 깍두기.9	율무밥 맑은근대국 돈육두루치기.5,6,10 숙주나물.5,6 배추김치.9	쌀밥 황탯국 소고기카레소스.5,6,16 고구마샐러드.1,5,6 깍두기.9	차조밥 소고기감잣국.5,6,16 채소달걀부침.5,6 미역줄기볶음.5,6 배추김치.9	찰보리밥 안매운김칫국.9 소불고기.5,6,16 청포묵무침.5,6 깍두기.9
	오후간식	찐달걀.1 우유.2	궁중떡볶이.5,6,16 차	딸기쨈빵.1,2,5,6 우유.2	모둠어묵탕.5,6	약식 우유.2
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
3주차	오전간식	유기농우유.2 사과	떠먹는요구르트.2	검은콩두유 당근스틱	짜먹는요구르트.2	유기농우유.2 샤인머스캣
	점심	기장밥 팽이버섯된장국.5,6 순살삼치구이.5,6 감자조림.5,6 깍두기.9	찰흑미밥 맑은얼갈이국 비엔나피망볶음.5,6,10 들깨무나물.5,6 배추김치.9	쌀밥 소고기탕국.5,6,16 참치채소볶음.5,6 진미채무침.5,6,17 배추김치.9	수수밥 닭곰탕.15 두부부침.5,6 잔멸치볶음.5,6 깍두기.9	현미찹쌀밥 청경채된장국.5,6 돈안심장조림.5,6,10 맛살파프리카볶음.5,6,8 배추김치.9
	오후간식	찐고구마 우유.2	소고기잡채.5,6,16	백설기 우유.2	옥수수스프.2,5,6 모닝빵.1,2,5,6	해물전.5,6,9,17 우유.2
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
	오전간식	유기농우유.2 단감	떠먹는요구르트.2	사과생즙 바나나	짜먹는요구르트.2	치즈.2 감귤
	점심	차조밥 두부된장국.5,6 돈까스&소스.1,2,5,6,10,12,16 양상추샐러드 깍두기.9	율무밥 소고기미역국.5,6,16 오삼불고기.5,6,10,17 시금치나물.5,6 배추김치.9	쌀밥 맑은아욱국 소고기채볶음.5,6,16 연근조림.5,6 깍두기.9	기장밥 콩나물국.5,6 고구마찜닭.5,6,15 들기름김구이.5,6 배추김치.9	찰보리밥 동태살국 베이컨스크램블에그.1,5,6,10 배추나물.5,6 깍두기.9
	오후간식	굴린감자.5,6 우유.2	칼국수.5,6	씨리얼 우유.2	채소튀김.1,5,6 차	기정떡 우유.2
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					

5주차	일자/요일	30일(월)				
	오전간식	유기농우유.2 배				
	점심	수수밥 청국장찌개.5,6,10 고등어무조림.5,6,7 시래기나물.5,6 배추김치.9				
	오후간식	찐고구마 우유.2				
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	(밥, 누룽지, 죽)	배추	고춧가루	국거리:국내산한우	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	호주산,미국산		
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	국내산	생선까스:어육(외국산) 돈까스,핫도그,소세지:돈육(국내산)	순두부,두부	고등어:국내산,노르웨이산	오징어:국내산,칠레산	
		어묵,맛살:어육(외국산,중국산) 오징어채 :칠레산,페루산	국내산	삼치:국내산	명태,코다리,황태,북어:러시아산	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◈ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

양무리어린이집