2026년 11월 식단(영아반)

가락본동어린이집

날 짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	연두부*양념장5.6	치즈2, 과일(파인애플)	우유2, 우리쌀시리얼5.6	관자죽5.6.18	떠먹는요구르트2, 오이스틱	우유2
점 심	차조밥 경상도식무국5.16 해물동그랑땡1.5.6.9.17 얼갈이무침5.6 배추김치9	기장밥 아욱된장국5.6 돈육버섯볶음5.6.10.18 감자조림5.6(감자제외) 깍두기9	현미밥 오징어순두부국5.17 닭살연근조림5.6.15 참나물무침5.6 배추김치9	비빔밥*양념장5.6.16 다시마채국5 보리새우볶음5.6.9 (하람반-다진보리새우볶음) 깍두기9	검정쌀밥 애호박고추장국5.6.9 (감자제외) 오리두루치기5.6 들깨무나물5 배추김치9	오리김치볶음밥 5.6.9 애호박된장국5.6 두부조림5.6 깍두기9
오후간식	우유2,감자마요빵1.2.5.6 (감자제외,하람반-식빵)	잔치국수1.5.6	매실차, 찐고구마	우유2, 단팥빵1.2.5.6 (하람반-식빵)	보리차, 참치주먹밥1.5.6.9	
날 짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	두유2.5, 선식5.6	과일(사과)	크림스프2.5.6	치즈2, 과일(귤)	떠먹는요구르트2, 당근스틱	우유2
점 심	보리밥 배추된장국5.6 임연수조림5.6 두부쑥갓무침5.6 깍두기9	수수밥 건홍합미역국5.18 한우당면불고기5.6.16 양배추찜*쌈장5.6 배추김치9	차조밥 콩나물국5 돈육메추리알장조림 1.5.6.10 어묵채볶음5.6.18 (구이김) 배추김치9	기장밥 유부장국5.6.18 깐풍돈까스5.6.10.12.18 양상추유자샐러드5.6 깍두기9	현미밥 청국장5.6.9 찜닭5.6.15(감자제외) 시금치나물5.6 깍두기9	마파두부덮밥5.6.18 닭살시금치볶음 5.6.15 배추김치9
오후간식	수제비5.6	마시는요구르트2,머핀 1.2.5.6(하람반-식빵)	우유2, 버터알감자구이 2.5(찐고구마)	우유2, 카야잼토스트 1.2.5.6(하람반-식빵)	만두국1.5.6.10	
날 짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
오전간식	과일(바나나)	우유2, 두부과자1.2.5.6	우유2, 과일(자른씨없는포도)	달걀김치죽1.5.6.9	우유2, 과일(배)	우유2
점 심	검정쌀밥 근대된장국5.6 돈육김치찜5.6.9.10 미역줄기볶음5 깍두기9	보리밥 감자양파국5(감자제외) 칠리소스닭볶음 5.6.12.15 우엉채조림5.6 배추김치9	유니짜장밥5.6.10 (감자제외) 두부탕수5.6.12 깍두기9 짜먹는요구르트2	차조밥 해물샤브국5.6.9.17.18 떡갈비5.6.10.12.16.18 오이부추무침5.6.9 깍두기9	기장밥 육개장5.6.16.18 볼어묵피망볶음5.6.18 (달걀스크램블) 구이김5 배추김치9	쇠고기카레라이스 5.6.16(감자제외) 얼갈이무침5.6 깍두기9
오후간식	우유2, 밀크롤인1.2.5.6 (하람반-식빵)	유자차, 구운달걀1	쑥갓우동5.6.18 (어묵제외)	우유2, 쌀찐빵5.6 (하람반-식빵)	옥수수차, 늙은호박채전5.6	
날 짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26(목)라온반현장학습	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	떠먹는요구르트2, 찐밤	누룽지죽	우유2, 과일(단감)	스트링치즈2, 쌀과자5.6	우유2, 과일(토마토)12	우유2
점 심	현미밥 콩비지국5.6.9 돈육미나리불고기5.6.10 열무나물무침5.6 깍두기9	수수밥 쇠고기미역국5.16 달걀채소말이1.5 청경채나물5.6 배추김치9	김밥볶음밥1.5.6.10 (하람반-햄제외) 게살스프1.5.6.8.9 코다리강정5.6.12 깍두기9	검정쌀밥 시금치된장국5.6 두부양념조림5.6.18 버섯잡채5.6 배추김치9	보리밥 닭곰탕5.15 모듬해물찜5.6.9.17 올방개묵무침5.6 배추김치9	해물볶음밥5.6.9.17.18 맑은무국5 토마토샐러드5.6.12 배추김치9
오후간식	장칼국수1.5.6	우유2, 찰보리빵1.2.5.6 (하람반-식빵)	로제스파게티2.5.6.12	사골황태죽5.6.16	보리차, 경장육사*꽃빵5.6.10	
날 짜	11/30 (월)					
오전간식	과일(사과)					
점 심	차조밥 돈육김치국5.6.9.10 브로콜리달걀찜1.5 깻잎순나물5 깍두기9					
오후간식	우유2, 핫케이크1.2.5.6					

* 어린이집 사정에 의해 식단 및 간식이 변경 될 수도 있습니다.
* 빨간색칸은 저염식으로 "국없는날"입니다.(점심제공)
* 초록색칸은 "채식의 날"입니다.(점심제공)
* 국은 저염으로 제공하기 위해0.4%이하로 염도를 맞추고 있습니다.
* 알레르기원아의 대체식은 "파란색"으로 표기하고 급식으로 제공하고 있습니다.
* 만1-2세는 열량(kcal)450-550 단백질(g)15-25으로 제공하고 있습니다.
* 식단 작성자 : 이경희 영양사

원산지 표시	농산물, 콩(두부류)	축산물(가공품)	수산물(가공품)	김치류(깍두기포함)
	쌀(밥,죽,누룽지), 잡곡류- 국내산 두부, 순두부, 연두부, 콩비지 - 국내산 두부탕수-외국산	쇠고기(사골)- 국내산한우 돼지고기, 닭고기, 오리고기- 국내산 돈까스 떡갈비(돼지고기)- 국내산 햄 · 비엔나소세지 · 베이컨- 국내산	오징어- 국내산 임연수- 미국산 아귀살- 국내산 쭈꾸미- 베트남 동태살- 러이사산 해물동그랑땡-(오징어)페루(닭살)국내산 코다리강정-러시아산	배추(얼갈이, 봄동), 고춧가루 - 국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두,잣 ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			

2026년 11월 식단(유아반)

가락본동어린이집

날 짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)유아반현장학습	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	연두부*양념장5.6	치즈2, 과일(파인애플)	우유2, 우리쌀시리얼5.6	관자죽5.6.18	떠먹는요구르트2, 오이스틱	우유2
점 심	차조밥 경상도식무국5.16 해물동그랑땡1.5.6.9.17 얼갈이무침5.6 배추김치9	기장밥 아욱된장국5.6 돈육버섯볶음5.6.10.18 감자조림5.6(감자제외) 깍두기9	현미밥 오징어순두부국5.17 닭살연근조림5.6.15 참나물무침5.6 배추김치9	비빔밥*양념장5.6.16 다시마채국5 보리새우볶음5.6.9 깍두기9	검정쌀밥 애호박고추장국5.6.9 (감자제외) 오리두루치기5.6 들깨무나물5 배추김치9	오리김치볶음밥 5.6.9 애호박된장국5.6 두부조림5.6 깍두기9
오후간식	우유2, 감자마요빵 1.2.5.6(감자제외)	잔치국수1.5.6	매실차, 찐고구마	우유2, 단팥빵1.2.5.6	보리차, 참치주먹밥1.5.6.9	
날 짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	두유2.5, 선식5.6	과일(사과)	크림스프2.5.6	치즈2, 과일(귤)	떠먹는요구르트2, 당근스틱	우유2
점 심	보리밥 배추된장국5.6 임연수조림5.6 두부쑥갓무침5.6 깍두기9	수수밥 건홍합미역국5.18 한우당면불고기5.6.16 양배추찜*쌈장5.6 배추김치9	차조밥 콩나물국5 돈육메추리알장조림 1.5.6.10 어묵채볶음5.6.18 (구이김) 배추김치9	기장밥 유부장국5.6.18 깐풍돈까스5.6.10.12.18 양상추유자샐러드5.6 깍두기9	현미밥 청국장5.6.9 찜닭5.6.15(감자제외) 시금치나물5.6 깍두기9	마파두부덮밥5.6.18 닭살시금치볶음 5.6.15 배추김치9
오후간식	수제비5.6	마시는요구르트2, 머핀1.2.5.6	우유2, 버터알감자구이 2.5(찐고구마)	우유2, 카야잼토스트1.2.5.6	만두국1.5.6.10	
날 짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
오전간식	과일(바나나)	우유2, 두부과자1.2.5.6	우유2, 과일(자른씨없는포도)	달걀김치죽1.5.6.9	우유2, 과일(배)	우유2
점 심	검정쌀밥 근대된장국5.6 돈육김치찜5.6.9.10 미역줄기볶음5 깍두기9	보리밥 감자양파국5(감자제외) 칠리소스닭볶음 5.6.12.15 우엉채조림5.6 배추김치9	유니짜장밥5.6.10 (감자제외) 두부탕수5.6.12 깍두기9 짜먹는요구르트2	차조밥 해물샤브국5.6.9.17.18 떡갈비5.6.10.12.16.18 오이부추무침5.6.9 깍두기9	기장밥 육개장5.6.16.18 볼어묵피망볶음5.6.18 (달걀스크램블) 구이김5 배추김치9	쇠고기카레라이스 5.6.16(감자제외) 얼갈이무침5.6 깍두기9
오후간식	우유2, 밀크롤인1.2.5.6	유자차, 구운달걀1	쑥갓우동5.6.18 (어묵제외)	우유2, 쌀찐빵5.6	옥수수차, 늙은호박채전5.6	
날 짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26(목)다원반현장학습	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	떠먹는요구르트2, 찐밤	누룽지죽	우유2, 과일(단감)	스트링치즈2, 견과류14 (다원반-쌀과자)	우유2, 과일(토마토)12	우유2
점 심	현미밥 콩비지국5.6.9 돈육미나리불고기5.6.10 열무나물무침5.6 깍두기9	수수밥 쇠고기미역국5.16 달걀채소말이1.5 청경채나물5.6 배추김치9	김밥볶음밥1.5.6.10 게살스프1.5.6.8.9 코다리강정5.6.12 깍두기9	검정쌀밥 시금치된장국5.6 두부양념조림5.6.18 버섯잡채5.6 배추김치9	보리밥 닭곰탕5.15 모듬해물찜5.6.9.17 올방개묵무침5.6 배추김치9	해물볶음밥5.6.9.17.18 맑은무국5 토마토샐러드5.6.12 배추김치9
오후간식	장칼국수1.5.6	우유2, 찰보리빵1.2.5.6	로제스파게티2.5.6.12	사골황태죽5.6.16	보리차, 경장육사*꽃빵5.6.10	
날 짜	11/30 (월)					
오전간식	과일(사과)					
점 심	차조밥 돈육김치국5.6.9.10 브로콜리달걀찜1.5 깻잎순나물5 깍두기9					
오후간식	우유2, 핫케이크1.2.5.6					

* 어린이집 사정에 의해 식단 및 간식이 변경 될 수도 있습니다.
* 빨간색칸은 저염식으로 "국없는날"입니다.(점심제공)
* 초록색칸은 "채식의 날"입니다.(점심제공)
* 국은 저염으로 제공하기 위해0.4%이하로 염도를 맞추고 있습니다.
* 알레르기원아의 대체식은 "파란색"으로 표기하고 급식으로 제공하고 있습니다.
* 만3-5세는 열량(kcal)650-750 단백질(g)25-35으로 제공하고 있습니다.
* 식단 작성자 : 이경희 영양사

원산지 표시	농산물, 콩(두부류)	축산물(가공품)	수산물(가공품)	김치류(깍두기포함)
	쌀(밥,죽,누룽지), 잡곡류- 국내산 두부, 순두부, 연두부, 콩비지 - 국내산 두부탕수-외국산	쇠고기(사골)- 국내산한우 돼지고기, 닭고기, 오리고기- 국내산 돈까스 떡갈비(돼지고기)- 국내산 햄 · 비엔나소세지 · 베이컨- 국내산	오징어- 국내산 임연수- 미국산 아귀살- 국내산 쭈꾸미- 베트남 동태살- 러이사산 해물동그랑땡-(오징어)페루(닭살)국내산 코다리강정-러시아산 조기어묵-어육(베트남)	배추(얼갈이, 봄동), 고춧가루 - 국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두,잣 ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			