Monthly Menu

2026년 만 3~4세 11월 점심 및 간식 식단표

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	단호박죽	대파닭살죽	참치야채죽/사과	잘게 썬 토마토스크램블에그 ①⑫/키위	홍합살콩나물죽⑱
점심식사	흑미밥 청경채표고두부탕⑤ 한우불고기숙주볶음⑤⑯ 취나물무침 배추김치	찹쌀밥 해물수제비⑤⑱⑥ 돼지갈비찜⑤⑩⑩ 들깨무나물볶음⑤ 배추김치	백미밥 콩가루배추된장국⑤ 고구마닭살버터구이⑮② 도토리묵김가루무침 배추김치	퀴노아밥 소고기당면국⑯ 고등어무조림⑤⑦ 새송이버섯볶음 배추김치	*푸드브릿지* 연근브로콜리하이라이스⑤⑥ 쑥갓어묵국⑥⑤⑧⑯ 호두닭안심조림⑭⑮⑤/오이새콩무침 배추김치
오후간식	베이컨시금치크림리조또①②⑤⑥⑩⑯⑮⑱/메밀차③	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	양팡마들렌①②⑥/우유②	수제녹두함박스테이크①⑯⑩⑥⑤⑫②/옥수수차	찐빵①②⑥/우유②
오후간식2	블루베리/요거트②	멜론/요거트②		크로와상①②⑤⑥/우유②	오렌지/요거트②
열량/단백질	738Kcal/17.4g	765Kcal/18.1g	728Kcal/17.0g	772Kcal/18.3g	746Kcal/17.6g
날 짜	9	10	11	12	13
오전간식	흑임자죽	전복죽⑱	야채죽/잘게 썬 토마토⑫	양파스프②⑤⑥⑯⑮⑫/바나나	낙지미나리죽
점심식사	차조밥 아욱된장국⑤ 소고기메추리알장조림①⑯⑤ 감자채볶음 배추김치	기장밥 무콩나물국 목살참나물볶음⑤⑩ 파프리카잡채⑩⑤ 배추김치	현미찹쌀밥 팽이버섯계란국① 깻잎간장닭갈비⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 대구지리탕 들깨오리부추양파볶음 비타민나물당근무침 배추김치	*푸드브릿지* 연근야채볶음밥 건새우미역국⑤⑨ 참치계란말이①/상추무침 배추김치
오후간식	치즈꼬마김밥①⑩⑧⑤②/보리차	수제단호박새우식빵피자①②⑤⑨⑥/유자차	사골칼국수⑥⑯	수제호떡⑥⑤②④/두유⑤	딸기미니팬케이크①②⑤⑥/우유②
오후간식2	파인애플/요거트②	배/요구르트②	블루베리파운드①②⑤⑥/우유②	밀크롤인①②⑤⑥/우유②	잘게 썬 샤인머스캣/요거트②
열량/단백질	755Kcal/17.9g	739Kcal/17.5g	722Kcal/16.9g	764Kcal/18.1g	782Kcal/18.6g
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	양송이당근죽	닭살브로콜리죽⑮	녹두야채죽⑤/블루베리	찐고구마/멜론	오징어무국밥⑤⑰
점심식사	메조밥 맑은감잣국 오이소고기볶음⑤⑯ 시금치무침 배추김치	수수밥 맑은육개장⑯① 돈육보쌈⑤⑩*저염두부쌈장⑤ 건파래볶음 배추김치	보리밥 두부북엇국⑤ 로제찜닭⑮②⑤⑥⑫⑯⑱ 아몬드잔멸치볶음⑤ 배추김치	렌틸콩밥⑤ 소고기배춧국⑯ 가자미구이 우엉채숙주볶음⑤ 열무김치	*푸드브릿지* 돈육간장마파두부덮밥⑤⑥⑰⑱⑩ 김치콩나물국/수제새우튀김①⑥⑨ 연근조림⑤ 열무김치(백김치)
오후간식	유부초밥①⑤⑥⑱(골)/결명자차	수제핫케이크①②⑤⑥/우유②	돈채표고간장비빔국수⑩⑥	양배추계란치즈전①⑥/둥굴레차	우유스틱브레드①②⑤⑥/우유②
오후간식2	바나나/요거트②	키위/요거트②	레몬마들렌①⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	잘게 썬 토마토⑫/요구르트②
열량/단백질	732Kcal/17.2g	778Kcal/18.4g	751Kcal/17.7g	760Kcal/18.0g	769Kcal/18.2g
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	꿀인누룽지죽/파인애플	게맛살죽①⑤⑥⑧⑫	미나리소고기샤브죽⑯①	삶은계란①/배	전복죽⑱
점심식사	잡곡밥 다시마계란국 소고기사태무조림⑤⑯ 건새우볶음⑨ 배추김치	차조밥 근대된장국⑤ 애호박간장제육볶음⑤⑩ 느타리어묵볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 영양닭백숙⑮ 떡갈비구이⑤⑥①⑩ 당근미역줄기볶음 배추김치	퀴노아밥 소고기미역국⑤⑯ 주꾸미새우볶음⑤⑨ 청경채나물 배추김치	*푸드브릿지* 연근밤흑미영양밥+부추양념간장⑤ 들깨순두부탕⑤/동그랑땡전①⑥⑩ 참나물배오리엔탈무침⑤ 배추김치
오후간식	닭살야채볶음밥⑮/옥수수차	찐 핫도그①②⑤⑥/우유②	치즈토마토스파게티①⑥⑫	오징어쑥갓파전⑰⑥①/메밀차③	케이크①②⑤⑥/우유②
오후간식2	쁘띠크림치즈머핀①②⑤⑥/우유②	오렌지/요거트②	잘게 썬 샤인머스캣/요거트②	우유후레쉬번①②⑤⑥/우유②	바나나/요거트②
열량/단백질	736Kcal/17.3g	748Kcal/17.6g	776Kcal/18.4g	762Kcal/18.0g	785Kcal/18.7g
날 짜	30				
오전간식	브로콜리카레죽②⑮⑯⑥⑫⑤				
점심식사	찹쌀밥 애호박바지락살국⑱ 가지소고기볶음⑯⑤ 잔멸치볶음⑤ 배추김치				
오후간식	새송이계란주먹밥전①/둥굴레차				
오후간식2	사과/요구르트②				
열량/단백질	725Kcal/17.1g				

영양소 섭취 기준	
만 1-2세 유아	하루 권장열량 1,000kcal 단백질 권장섭취량 20g
만 3-5세 유아	하루 권장열량 1,400kcal 단백질 권장섭취량 25g

식품 알레르기 유발식품 표시

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

* 식단표에 기재된 알레르기 정보와 실제 발주한 식품의 알레르기 정보가 상이할 수 있으니 원에서 직접 확인 후 급여바랍니다.

11월의 푸드브릿지 - 연근

푸드브릿지는 아이들의 올바른 식습관 형성을 위해 해당 월의 제철 식재료를 활용한 식단을 제공하며, 평소 아이들이 비선호하는 식재료를 매주 금요일 식단에 반영하고 있습니다.

식단 제공: 조연우 영양사
(yeonwoo.cho@dongwon.com)

★ 원산지 표시사항 ★

식단표에 기재된 원산지와 실제 발주한 식품의 원산지가 상이한 경우 원에서 하단 표에 직접 기입 必 → 법적사항

① 영유아의 성장과 발달에 필요한 열량 및 영양 기준을 반영하여 식단을 구성하였습니다.
② 계절적 요인이나 식재료 수급 상황에 따라 부득이하게 메뉴가 변경될 수 있으며, 변경 시 당일 안내드립니다.
③ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급·간식 제공에 대해 담임교사와 사전에 상담해 주시기 바랍니다.
④ 알레르기 유발 식품은 조리 방법 및 제품 특성에 따라 달라질 수 있습니다.

식품	원산지	식품	원산지
쌀, 현미, 찹쌀, 흑미 (쌀 가공품 포함: 밥,죽,누룽지)	국내산	**닭고기, 오리고기, 계란**	닭고기 : 국내산 오리고기 : 국산 계란 : 국산
배추김치(겉절이), 나박김치 (봄동,얼갈이,김치만두 포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	**수산물 (오징어,명태(동태,생태,코다리-황태,북어 등 건조 제외),고등어,꽃게,낙지,갈치,참조기,다랑어(참치 원물),아귀,주꾸미,방어,우렁쉥이(멍게),전복,미꾸라지,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,부세,건새우,새우젓)**	* 오징어 : 국내산 * 명태(동태,코다리) : 러시아산 * 고등어 : 국내산 * 개(꽃게) - 크래미 : 어육(외국산) * 게(꽃게) - 게맛살 : 어육(외국산) * 낙지 : 국내산 * 주꾸미 : 베트남산 * 전복 : 국내산 * 건새우 : 국내산
백김치, 백나박김치	배추:국내산		
콩류(콩 가공품 포함: 두부류, 콩국수,콩비지)	대두 : 국내산	**식육/수산물 가공품 (비엔나소시지,햄(슬라이스햄/리챔),너비아니,떡갈비,치킨너겟,베이컨,돈까스,치킨까스,탕수육,핫도그 등)**	* 슬라이스햄 : 닭고기,돼지고기 - 국산 * 김밥햄 : 돼지고기 - 국산 * 리챔 : 돼지고기 - 외국산(아일랜드,스페인,미국 등, 국산),돈지방 - 외국산(캐나다,스페인,미국 등) * 비엔나소세지 : 돼지고기 - 국산 * 베이컨 : 돼지고기 - 국산 * 핫도그 : 닭고기,돼지고기 - 국산 * 돈까스 : 돼지고기 - 국내산
11월의 제철식품	**소고기**		국내산 한우
굴, 사과, 홍합, 꼬막, 배추, 고등어, 무, 꽁치, 늙은호박, 대하, 삼치, 유자, 배, 귤, 석류, 도미, 가리비, 광어, 해삼, 과메기	**돼지고기 (양고기,염소고기)**		국내산

Monthly Menu

2026년 만 0~2세 11월 점심 및 간식 식단표

요 일	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	단호박죽	대파닭살죽	참치야채죽/사과	잘게 썬 토마토스크램블에그 ①⑫/키위	홍합살콩나물죽⑱
점심식사	흑미밥 청경채표고두부탕⑤ 한우불고기숙주볶음⑤⑯ 취나물무침 배추김치(백김치)	찹쌀밥 해물수제비⑤⑱⑥ 돼지갈비찜⑤⑩⑩ 들깨무나물볶음⑤ 배추김치(백김치)	백미밥 콩가루배추된장국⑤ 고구마닭살버터구이⑮② 도토리묵김가루무침 배추김치(백김치)	퀴노아밥 소고기당면국⑯ 고등어무조림⑤⑦ 새송이버섯볶음 배추김치(백김치)	*푸드브릿지* 연근브로콜리하이라이스⑤⑥ 쑥갓어묵국⑥⑤⑧⑯ 호두닭안심조림⑭⑮⑤/오이새콩무침 배추김치(백김치)
오후간식	베이컨시금치크림리조또①②⑤⑥⑩⑯⑮⑱/메밀차③	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	양팡마들렌①②⑥/우유②	수제녹두함박스테이크①⑯⑩⑥⑤⑫②/옥수수차	찐빵①②⑥/우유②
오후간식2	블루베리/요거트②	멜론/요거트②		크로와상①②⑤⑥/우유②	오렌지/요거트②
열량/단백질	595Kcal/13.8g	618Kcal/14.5g	589Kcal/13.6g	625Kcal/14.7g	604Kcal/14.1g
날 짜	9	10	11	12	13
오전간식	흑임자죽	전복죽⑱	야채죽/잘게 썬 토마토⑫	양파스프②⑤⑥⑯⑮⑫/바나나	낙지미나리죽
점심식사	차조밥 아욱된장국⑤ 소고기메추리알장조림①⑩⑤ 감자채볶음 배추김치(백김치)	기장밥 무콩나물국 목살참나물볶음⑤⑩ 파프리카잡채⑩⑤ 배추김치(백김치)	현미찹쌀밥 팽이버섯계란국① 깻잎간장닭갈비⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치(백김치)	잡곡밥 대구지리탕 들깨오리부추양파볶음 비타민나물당근무침 배추김치(백김치)	*푸드브릿지* 연근야채볶음밥 건새우미역국⑤⑨ 참치계란말이①/상추무침 배추김치(백김치)
오후간식	치즈꼬마김밥①⑩⑧⑤②/보리차	수제단호박새우식빵피자①②⑤⑨⑥/유자차	사골칼국수⑥⑯	수제호떡⑥⑤②④/두유⑤	딸기미니팬케이크①②⑤⑥/우유②
오후간식2	파인애플/요거트②	베/요구르트②	블루베리파운드①②⑤⑥/우유②	밀크롤인①②⑤⑥/우유②	잘게 썬 샤인머스캣/요거트②
열량/단백질	612Kcal/14.3g	598Kcal/14.0g	584Kcal/13.5g	621Kcal/14.6g	634Kcal/14.9g
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	양송이당근죽	닭살브로콜리죽⑮	녹두야채죽⑤/블루베리	찐고구마/멜론	오징어무국밥⑤⑰
점심식사	메조밥 맑은감잣국 오이소고기볶음⑤⑯ 시금치무침 배추김치(백김치)	수수밥 맑은육개장⑯① 돈육보쌈⑤⑩*저염두부쌈장⑤ 건파래볶음 배추김치(백김치)	보리밥 두부북엇국⑤ 로제찜닭⑮②⑤⑥⑫⑯⑱ 아몬드잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)	렌틸콩밥⑤ 소고기배춧국⑯ 가자미구이 우엉채숙주볶음⑤ 열무김치(백김치)	*푸드브릿지* 돈육간장마파두부덮밥⑤⑥⑰⑱⑩ 김치콩나물국/수제새우튀김①⑥⑨ 연근조림⑤ 열무김치(백김치)
오후간식	유부초밥①⑤⑥⑱(굴)/결명자차	수제핫케이크①②⑤⑥/우유②	돈채표고간장비빔국수⑩⑥	양배추계란치즈전①⑥/둥굴레차	우유스틱브레드①②⑤⑥/우유②
오후간식2	바나나/요거트②	키위/요거트②	레몬마들렌①⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	잘게 썬 토마토⑫/요구르트②
열량/단백질	592Kcal/13.9g	628Kcal/14.8g	609Kcal/14.2g	616Kcal/14.4g	622Kcal/14.6g
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	꿀인누룽지죽/파인애플	게맛살죽①⑤⑥⑧⑫	미나리소고기샤브죽⑯①	삶은계란①/배	전복죽⑱
점심식사	잡곡밥 다시마계란국 소고기사태무조림⑤⑯ 건새우볶음⑨ 배추김치(백김치)	차조밥 근대된장국⑤ 애호박간장제육볶음⑤⑩ 느타리어묵볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)	백미밥 영양닭백숙⑮ 떡갈비구이⑤⑥①⑩ 당근미역줄기볶음 배추김치(백김치)	퀴노아밥 소고기미역국⑤⑯ 주꾸미새우볶음⑤⑨ 청경채나물 배추김치(백김치)	*푸드브릿지* 연근밤흑미영양밥*부추양념간장⑤ 들깨순두부탕⑤/동그랑땡전①⑥⑩ 참나물배오리엔탈무침⑤ 배추김치(백김치)
오후간식	닭살야채볶음밥⑮/옥수수차	찐 핫도그①②⑤⑥/우유②	치즈토마토스파게티①⑥⑫	오징어쑥갓파전⑰⑥①/메밀차③	케이크①②⑤⑥/우유②
오후간식2	쁘띠크림치즈머핀①②⑤⑥/우유②	오렌지/요거트②	잘게 썬 샤인머스캣/요거트②	우유후레쉬빈①②⑤⑥/우유②	바나나/요거트②
열량/단백질	597Kcal/14.0g	605Kcal/14.2g	629Kcal/14.8g	615Kcal/14.4g	638Kcal/15.0g
날 짜	30				
오전간식	브로콜리카레죽②⑮⑯⑥⑫				
점심식사	찹쌀밥 애호박바지락살국⑱ 가지소고기볶음⑯⑤ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)				
오후간식	새송이계란주먹밥전①/둥굴레차				
오후간식2	사과/요구르트②				
열량/단백질	588Kcal/13.6g				

[오후간식 참고사항]
만0세 영아는 개인별 섭취 상태에 따라 기본 식단을 우선 제공하며, 섭취가 어려운 경우 보호자 동의 하에 영유아에게 적합한 대체식(바나나, 고구마 말랭이 등)으로 제공될 수 있습니다.

영양소 섭취 기준		식품 알레르기 유발식품 표시	11월의 푸드브릿지 - 연근
만 1-2세 유아	하루 권장열량 1,000kcal 단백질 권장섭취량 20g	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 식단표에 기재된 알레르기 정보와 실제 발주한 식품의 알레르기 정보가 상이할 수 있으니 원에서 직접 확인 후 급여바랍니다.	푸드브릿지는 아이들의 올바른 식습관 형성을 위해 해당 월의 제철 식재료를 활용한 식단을 제공하며, 평소 아이들이 비선호하는 식재료를 매주 금요일 식단에 반영하고 있습니다.
만 3-5세 유아	하루 권장열량 1,400kcal 단백질 권장섭취량 25g		

식단 제공: 조연우 영양사 (yeonwoo.cho@dongwon.com)	★ 원산지 표시사항 ★ 식단표에 기재된 원산지와 실제 발주한 식품의 원산지가 상이한 경우 원에서 하단 표에 직접 기입 必 → 법적사항			
	식품	원산지	식품	원산지
① 영유아의 성장과 발달에 필요한 열량 및 영양 기준을 반영하여 식단을 구성하였습니다. ② 계절적 요인이나 식재료 수급 상황에 따라 부득이하게 메뉴가 변경될 수 있으며, 변경 시 당일 안내드립니다. ③ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급·간식 제공에 대해 담임교사와 사전에 상담해 주시기 바랍니다. ④ 알레르기 유발 식품은 조리 방법 및 제품 특성에 따라 달라질 수 있습니다.	쌀, 현미, 찹쌀, 흑미 (쌀 가공품 포함: 밥,죽,누룽지)	국내산	닭고기, 오리고기, 계란	닭고기 : 국내산 오리고기 : 국산 계란 : 국산
	배추김치(겉절이), 나박김치 (봄동,얼갈이,김치만두 포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	수산물 (오징어,명태(동태,생태,코다리-황태,북어 등 건조 제외),고등어,꽃게,낙지,갈치,참조기,다랑어(참치 원물),아귀,주꾸미,방어,우렁쉥이(멍게),전복,미꾸라지,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,부세,건새우,새우젓)	* 오징어 : 국내산 * 명태(동태,코다리) : 러시아산 * 고등어 : 국내산 * 게(꽃게) - 크래미 : 어육(외국산) * 게(꽃게) - 게맛살 : 어육(외국산) * 낙지 : 국내산 * 주꾸미 : 베트남산 * 전복 : 국내산 * 건새우 : 국내산
	백김치, 백나박김치	배추:국내산		
	콩류(콩 가공품 포함: 두부류, 콩국수,콩비지)	대두 : 국내산	식육/수산물 가공품 (비엔나소시지,햄(슬라이스햄/리챔),너비아니,떡갈비,치킨너겟,베이컨,돈까스,치킨까스,탕수육,핫도그 등)	* 슬라이스햄 : 닭고기,돼지고기 - 국산 * 김밥햄 : 돼지고기 - 국산 * 리챔 : 돼지고기 - 외국산(아일랜드,스페인,미국 등, 국산),돈지방 - 외국산(캐나다,스페인,미국 등) * 비엔나소세지 : 돼지고기 - 국산 * 베이컨 : 돼지고기 - 국산 * 핫도그 : 닭고기,돼지고기 - 국산 * 돈까스 : 돼지고기 - 국내산
11월의 제철식품	소고기	국내산 한우		
굴, 사과, 홍합, 꼬막, 배추, 고등어, 무, 꽁치, 늙은호박, 대하, 삼치, 유자, 배, 귤, 석류, 도미, 가리비, 광어, 해삼, 과메기	돼지고기 (양고기,염소고기)	국내산		