2026년 11월식단(만3-5세) 구립고일어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수) 생일잔치	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	파인애플	누룽지죽	케이크/ 유기농요구르트	우유미숫가루②⑤ 우유알레르기:두유미숫가루⑤	사과	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침 ①①⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 들기름미역국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	오리지널머핀①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	찐감자/유기농우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	타코야끼①⑤⑥ 100%사과즙	호빵⑥/유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	콜라비/유기농치즈②	닭살채소죽⑮	바나나 바나나 알레르기:대체과일	씨리얼(라이트슈가)/ 유기농우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	배	씨리얼&우유②
점심	차조밥 황탯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 돼지고기 알레르기: 저거식 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩/간장소스⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 삼색계란찜① 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수⑯ 배추김치 사과
오후간식	짜장면⑤⑥⑩ 보리차	단팥크림빵①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	찐고구마/유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	수수부꾸미③⑤⑥/ 100%사과즙	소고기주먹밥⑤⑯ 둥글레차	
구분	16(월)	17(화)	18(수) 요리실습	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	소고기죽⑯	김치담그기 / 유기농두유⑤	단감	블루베리/ 플레인요거트②	유기농두유⑤
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 우동국물⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 계란장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어살카레구이⑤⑥⑦ 김구이 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	슈크림빵①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	버터알감자구이② 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	고구마맛탕/유기농우유 ② 우유알레르기: 유기농두유⑤	꿀호떡⑤⑥⑬ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	토마토⑫ / 유기농치즈②	야채죽	귤	크림스프②⑥/ 조각식빵①②⑥	파프리카스틱 유기농두유⑤	유기농치즈②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숙주맛살무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기뭇국⑯ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 과일샐러드① 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 채소카레⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	간장달걀볶음밥 ①⑤⑥ 사골곰탕⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	삶은달걀①//유기농우유②	핫도그/유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	핫바⑤⑥⑧⑨ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	
구분	30(월)					
오전간식	오이스틱/유기농우유② 우유알레르기:유기농두유⑤					
점심	수수밥 된장찌개⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	크림스파게티②⑥ 옥수수차					

<<식단의 특징>>
1) 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다.
2) 과일과 야채, 채소, 우유는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다.
3) 본 원에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다.
4) 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.5%이하의 메뉴를 제공하고 있습니다. (염도계 측정)
5) 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체메뉴 제공)
* 대표 알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아
⑬아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

위 식단은 시장 상황이나 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

	열량(kcal)	단백질(g)
만 3~5세	650-750	25-35

쌀(죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	야채고로케	탕수육	생선까스	소고기	돼지고기	닭고기 달걀	조개살	오징어/ 고등어	콩류	바지락살
국내산	국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	명태, 러시아산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어,다랑어,아귀,쭈꾸미),양-염소고기는 제공시 식단에 별도표시 함 .

* 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲ 잣

2026년 11월식단(만1-2세) 구립고일어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수) 생일잔치	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	파인애플	누룽지죽	케이크/ 유기농요구르트	우유미숫가루②⑤ 우유알레르기:두유미숫가루⑤	사과	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침 ①①⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 들기름미역국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	오리지널머핀①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	찐감자/유기농우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	타코야끼①⑤⑥ 100%사과즙	호빵⑥/유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	콜라비/유기농치즈②	닭살채소죽⑮	바나나 바나나 알레르기:대체과일	씨리얼(라이트슈가)/ 유기농우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	배	씨리얼&우유②
점심	차조밥 황탯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 돼지고기 알레르기: 저거식 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩/간장소스⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 삼색계란찜① 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수⑯ 배추김치 사과
오후간식	짜장면⑤⑥⑩ 보리차	단팥크림빵①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	찐고구마/유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	수수부꾸미③⑤⑥/ 100%사과즙	소고기주먹밥⑤⑯ 둥글레차	
구분	16(월)	17(화)	18(수) 요리실습	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	소고기죽⑯	김치담그기 / 유기농두유⑤	단감	블루베리/ 플레인요거트②	유기농두유⑤
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 곤대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 우동국물⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 계란장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 야욱된장국⑤⑥ 고등어살카레구이⑤⑥⑦ 김구이 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	슈크림빵①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	버터알감자구이② 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	고구마맛탕/유기농우유②	꿀호떡⑤⑥⑬ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	토마토⑫ / 유기농치즈②	야채죽	귤	크림스프②⑥/ 조각식빵①②⑥	파프리카스틱 유기농두유⑤	유기농치즈②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숙주맛살무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기뭇국⑯ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 과일샐러드① 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 채소카레⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	간장달걀볶음밥 ①⑤⑥ 사골곰탕⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	삶은달걀①//유기농우유②	핫도그/유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	핫바⑤⑥⑧⑨ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	
구분	30(월)					
오전간식	오이스틱/유기농우유② 우유알레르기:유기농두유⑤	<<식단의 특징>> 1) 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. 2) 과일과 야채, 채소, 우유는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다. 3) 본 원에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 4) 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.5%이하의 메뉴를 제공하고 있습니다. (염도계 측정) 5) 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체메뉴 제공) * 대표 알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀,고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아 ⑬아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다 위 식단은 시장 상황이나 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.				
점심	수수밥 된장찌개⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	크림스파게티②⑥ 옥수수차					

	열량(kcal)	단백질(g)
만 1~2세	450-550	15-25

쌀(죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	야채고로케	탕수육	생선까스	소고기	돼지고기	닭고기 달걀	조개살	오징어/ 고등어	콩류	바지락살
국내산	국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	명태, 러시아산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어,다랑어,아귀,쭈꾸미),양-염소고기는 제공시 식단에 별도표시 함 .

* 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲ 잣

2026년 11월식단(시간연장) 구립고일어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	차조밥 순두부백탕⑤⑥ 에그스크램블①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 비엔나채소볶음 애느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 계란짯국① 배추김치⑨
저녁간식	야채주스	플레인요거트②	유기농두유⑤	유기농우유②	유기농치즈②
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	흑미밥 닭곰탕⑮ 김구이 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 동그랑땡부침/케찹소스⑤⑥⑩⑯ 김자반 배추김치⑨	수수밥 돼지국밥⑩ 계란말이①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식	유기농우유②	유기농치즈②	100%사과즙	바나나	유기농우유②
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	차조밥 맑은숙주국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스/소스⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤ 배추김치⑨
저녁간식	플레인요거트②	사과	유기농두유⑤	유기농우유②	단감
구분	23(월)	24(화)	25수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 맑은숙주국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑤⑥⑮ 근대된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 우동국물⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돈육짜장불고기⑤⑥⑩ 고구마샐러드① 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	닭살파프리카케찹볶음밥 ⑤⑮ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	유기농치즈②	플레인요거트②	귤	100%사과즙
구분	30(월)				
저녁	수수밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	<<식단의 특징>> 1) 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성 하였습니다. 2) 과일과 야채, 채소, 우유는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다. 3) 본 원에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 4) 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.5%이하의 메뉴를 제공하고 있습니다. (염도계 측정) 5) 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요. (대체메뉴 제공) * 대표 알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다 위 식단은 시장 상황이나 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.			
저녁간식	오렌지				

쌀(죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	야채고로케	탕수육	생선까스	소고기	돼지고기	닭고기 달걀	조개살	오징어/ 고등어	콩류	바지락살
국내산	국내산	돈육:국내산	돈육:국내산	명태, 러시아산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어,다랑어,아귀,쭈꾸미),양-염소고기는 제공시 식단에 별도표시 함 .

* 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲ 잣