2026년 11월식단 구립상일어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	포도	미숫가루⑤ 서울A+우유②	바나나	소고기김죽⑯	파프리카스틱 요구르트②	방울토마토⑫
점심	백미밥 소고기떡국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨(김구이) 배추김치⑨	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 훈제오리단호박볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레밥&양념장 콩비지탕⑤⑥⑩ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨	차조밥 콩가루아욱국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 애느타리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국①⑤⑥ 간장돈불고기⑤⑥⑩ 맛살콩나물무침⑤⑥⑧ (김구이) 배추김치⑨	새우볶음밥②⑤⑥⑧⑨⑯⑱ 소고기무국②⑤⑥⑯ 우엉조림②⑤⑥ 짜먹는요거트②⑫ 배추김치⑨
오후간식	참치김가루주먹밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	0세반:쌀과자⑤⑥ 1~5세반:호박설기 결명자차	고구마슈크림식빵①②⑤⑥ 서울A+우유②	찐고구마 과일주스	
구분	9(월) 생일잔치	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	오렌지	후르트링 서울A+우유②	방울토마토⑫	단호박죽	오이스틱 두유⑤	두유⑤
점심	백미밥 바지락살미역국⑤⑥⑱ (맑은미역국) 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 김치어묵탕⑤⑥⑨ 당면소불고기⑤⑥⑯ 과일사라다①⑤⑯ 깍두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 팽이미소국⑤⑥ 청파래오징어까스&타르소스①②⑤⑥⑰ (연두부&양념장) 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	연잎콩카레덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 소고기미역국②⑤⑥⑯ 호박씨멸치볶음⑤⑥ 야채주스 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥⑩ 서울A+우유②	로제리조또②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	0세반:앙팡마들렌①②⑥ 1~5세반:바람떡 옥수수차	두유퐁당초코컵케이크⑤⑥ 서울A+우유②	찐옥수수	
구분	16(월) 현장학습(2~5세)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	파인애플	볶은멸치 서울A+우유②	배	흑임자죽	당근스틱 요거트②	바나나
점심	햄야채볶음밥①②⑤⑥⑩⑯ *국은 원내반만 제공* 소고기무국⑤⑥⑯ 치킨너겟&머스타드①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	기장밥 설렁탕②⑤⑥⑫⑯ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	참치마요비빔밥①⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비야채볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 짜요짜요② 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 김치돈육불고기⑤⑥⑨ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 한우시래기국⑤⑥⑯ 오징어야채볶음⑤⑥⑰ (연두부&양념장) 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장덮밥②⑤⑥⑩⑯ 콩나물황태국⑤⑥⑨⑰⑱ 연근조림⑤⑥ 과일주스 배추김치⑨
오후간식	어묵떡볶이⑤⑥	유부우동⑤⑥	0세반:참깨스틱②⑤⑥ 1~5세반:꿀떡/보리차	꽈배기도넛①②⑤⑥ 서울A+우유②	찐감자 오렌지주스	
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	사과	미숫가루⑤ 서울A+우유②	바나나	닭살야채죽⑮	파프리카스틱 어린이치즈②	감자치즈스프②⑥⑮⑯
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 백년초묵야채무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (흰밥+김구이) 유부장국⑤⑥ 탕수육강정⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 과일푸딩 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 순살임연수구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	연잎콩카레덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 된장찌개⑤⑥⑯⑱ 김자반볶음 요거트② 배추김치⑨
오후간식	야채핫바①⑤ 블랙사파이어주스	토마토스파게티⑥⑩⑫	0세반:모닝롤①②⑤⑥ 1~5세반:절편 둥굴레차	꿀호떡②⑤⑥ 서울A+우유②	라이스찰고구마볼⑤⑥	
구분	30(월)					
오전간식	배					
점심	백미밥 호박두부탕국⑤⑥ 유자된장닭갈비⑤⑥⑮ 진미채볶음⑤⑥⑰ (김구이) 배추김치⑨					
오후간식	우리밀크랜베리쿠키 ①②⑥ 서울A+우유②					

<<식단의 특징>>

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다.
② 과일과 야채는 간식 또는 후식으로 주 3회 제공됩니다.
③ 본 원에서는 화학조미료(msg다량함유)를 일절 사용하지 않습니다.
④ 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다.
⑤ 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체메뉴제공)
⑬ 아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

파란색표시:알레르기대체식품

생일을 맞이한 반에 케이크가 점심 메뉴에 제공 됩니다.

위 식단은 시장 사정이나 원의 형편에 따라 변경될 수 있습니다.

영양사 정예림

11월 수산물 및 식육가공품원산지

-탕수육(돼지,닭:국내산)
-소고기무국,소고기미역국(소:외국산)
-청파래오징어까스(오징어:외국산)
-코다리:러시아산 -햄(돼지:국내산)
-떡갈비,물만두(돼지:국내산)
-진미채(오징어:외국산)
-참치(가다랑어:원양산)
-유니짜장(돼지:국내산)
-치킨너겟(닭:국내산)

쌀 (죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	백김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어/고등어	콩류 (두부,콩비지)	수산물 및 식육가공품
국내산	배추-국내산 고춧가루-국내산	배추-국내산	국내산:한우	국내산	국내산	정육:국내산 훈제오리:국내산	원양산 국내산	국내산 외국산	식단에 별도표시함

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

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

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣

2026년 11월식단 구립상일어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 마늘종지⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은바지락살국⑤⑥⑱ 야채스크램블에그①⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑯ 버섯무국⑤⑥ 김구이 과일푸딩 배추김치⑨	현미찹쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	차조밥 떡국①⑤⑥ 동그랑땡전②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 김자반볶음 배추김치⑨	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 모듬콩조림④⑤⑥⑭ 배추김치⑨	하이라이스덮밥 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩가루배추국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 요구르트② 배추김치⑨	백미밥 청국장⑤⑥ 햄감자채볶음②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 메추리알곤약조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 야채계란말이①⑤⑥ 봄동나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 호박두부젓국⑤⑥⑨ 맛살무침①②⑤⑧⑫ 과일주스 배추김치⑨	기장밥 오징어무국⑤⑥⑰ 닭살떡조림⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 비엔나야채볶음⑤⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장라이스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 달걀파국①⑤⑥ 우유쉬폰①②⑤⑥ 짜요짜요②⑫ 배추김치⑨	차조밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 야채소불고기⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨
구분	30(월)				
저녁	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨				

<<식단의 특징>>

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다.
② 과일과 야채는 간식 또는 후식으로 주 3회 제공됩니다.
③ 본 원에서는 화학조미료(msg다량함유)를 일절 사용하지 않습니다.
④ 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다.
⑤ 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체메뉴제공)
⑬아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

파란색표시:알레르기대체식품

생일을 맞이한 반에 케이크가 점심 메뉴에 제공 됩니다.

위 식단은 시장 사정이나 원의 형편에 따라 변경될 수 있습니다.
영양사 정예림

11월 수산물 및 식육가공품원산지

-유니짜장(돼지:국내산)
-소고기짜장라이스 (소:뉴질랜드산)
-동그랑땡(닭:국내산)
-햄(돼지,닭:국내산)
-하이라이스(닭:국내산)
-비엔나(돼지:국내산,외국산)
-떡갈비(돼지:국내산)

쌀 (죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	백김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어/고등어	콩류 (두부,콩비지)	수산물 및 식육가공품
국내산	배추-국내산 고춧가루-국내산	배추-국내산	국내산:한우	국내산	국내산	정육:국내산 훈제오리:국내산	원양산 국내산	국내산 외국산	식단에 별도표시함

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어,다랑어,아귀,쭈꾸미),양-염소고기는 제공시 식단에 별도 표시함.
*** 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣