2026년 11월 식단표

(1-2세)

구분	월	화	수	목	금
날짜/요일	**11/2**	**11/3**	**11/4**	**11/5**	**11/6**
오전간식	두부죽	파인애플/우유	황태죽	단감/우유	들깨버섯죽
점심	백미밥 무챗국 미트볼라따뚜이 새송이볶음 배추김치	흑미밥 시락국 메추리알장조림 콩나물무침 깍두기	수수밥 안매운백짬뽕국 고구마밤조림 김자반 배추김치	렌틸콩밥 근대된장국 임연수구이 참나물무침 깍두기	쇠고기볶음밥 오징어양파국 오이크래미무침 배추김치 까요까요치즈
오후간식	새참바/우유	후리가케주먹밥/보리차	그래놀라요거트	연유꽃빵/현미차	송편/우유
날짜/요일	**11/9**	**11/10**	**11/11**	**11/12**	**11/13**
오전간식	쇠고기죽	바나나/우유	흰죽*후리가케	방울토마토/우유	낙지야채죽
점심	현미밥 옥수수스프 미니탕수육/소스 수제단무지 배추김치	카레라이스 유부장국 우엉채볶음 깍두기 요구르트	밤밥 맑은순두부국 동그랑땡 시금치무침 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기뭇국 가자미버터구이 명엽채조림 깍두기	보리밥 숭늉 돼지고기수육/쌈장 상추겉절이 배추김치
오후간식	찐단호박/우유	약과/우엉차	밤만쥬/우유	푸실리파스타/둥글레차	딸기잼샌드위치/우유
날짜/요일	**11/16**	**11/17**	**11/18**	**11/19**	**11/20**
오전간식	달걀죽	사과/우유	누룽지/깍두기	오렌지/우유	참치죽
점심	율무밥 온도토리묵국 안매운오리주물럭 어린잎무쌈무침 배추김치	귀리밥 부대찌개 삼색나물 아몬드잔멸치볶음 깍두기	찹쌀팥밥 들깨미역국 한방돈갈비찜 오이무침 배추김치	수수밥 부추계란국 코다리엿장조림 애호박팽이볶음 깍두기	장조림버터비빔밥 콩나물국 안매운도토리묵무침 배추김치 짜요짜요
오후간식	찐고구마/우유	크림뇨끼/석류차	토마토/케이크/우유	꼬물이만두/메밀차	잔기지떡/우유
날짜/요일	**11/23**	**11/24**	**11/25**	**11/26**	**11/27**
오전간식	단호박죽	키위/우유	율자죽	포도/우유	미역죽
점심	흑미밥 맑은황태국 돈육잡채 곤약콩조림 배추김치	렌틸콩밥 가쓰오튀김장국 수제치킨후라이드 그린샐러드/딸기드레싱 깍두기	현미밥 팽이미소된장국 돈사태밤조림 얼갈이나물 배추김치	차조밥 쇠고기샤브샤브 파프리카스크램블 미역줄기볶음 깍두기	베이컨볶음밥 쑥갓어묵국 청경채나물 배추김치 오렌지주스
오후간식	찐감자/우유	구운란/작두콩차	모둠과일/우유	미니우동	꿀호떡/우유
날짜/요일	**11/30**				
오전간식	닭살야채죽				
점심	혼합잡곡밥 순살아귀탕 감자채햄볶음 숙주나물 배추김치				
오후간식	씨리얼/우유				
원산지표시	**쌀**: 쌀, 잡곡 - 국산	**김치** - 국산	**쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기** - 국산		**대란** - 국산
	수산류: 황태채(러시아산) 가자미(미국산) 낙지,쭈꾸미(베트남산) 일미(페루산) 새우,임연수(외국산) 삼치, 오징어, 아귀, 고등어,코다리(국내산) 연어(칠레) 어육가공품-어묵(연육: 중국, 베트남)크래미(연육: 외국산) 가쓰오부시(가다랑어: 일본) 해물동그랑땡(오징어: 페루/연육:베트남)				
	식육가공품: 비엔나,스모크햄, 함박스테이크, 너비아니,미트볼(닭고기,돼지고기:국산) 팝콘치킨(닭고기: 국내산) 미니탕수육,물만두,메밀전병(돼지고기: 국산) 베이컨(외국산)				

★위 식단은 식자재의 공급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

★밑줄표시는 저염식 식단 입니다.

★매월 두세번 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 국대신 숭늉을 제공합니다.

: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

★알레르기 대체식품:알레르기 발생포함 시 알레르기 유발식품 제거식 및 대체식으로 제공됩니다.

2026년 11월 식단표

(3-5세)

구분	월	화	수	목	금
날짜/요일	**11/2**	**11/3**	**11/4**	**11/5**	**11/6**
오전간식	두부죽	파인애플/우유	황태죽	단감/우유	들깨버섯죽
점심	백미밥 무챗국 미트볼라따뚜이 새송이볶음 배추김치	흑미밥 시락국 메추리알장조림 콩나물무침 깍두기	수수밥 백짬뽕국 고구마밤조림 김자반 배추김치	렌틸콩밥 근대된장국 임연수구이 참나물무침 깍두기	쇠고기볶음밥 오징어양파국 오이크래미무침 배추김치 까요까요치즈
오후간식	새참바/우유	후리가케주먹밥/보리차	그래놀라요거트	연유꽃빵/현미차	송편/우유
날짜/요일	**11/9**	**11/10**	**11/11**	**11/12**	**11/13**
오전간식	쇠고기죽	바나나/우유	흰죽*후리가케	방울토마토/우유	낙지야채죽
점심	현미밥 옥수수스프 미니탕수육/소스 수제단무지 배추김치	카레라이스 유부장국 우엉채볶음 깍두기 요구르트	밤밥 맑은순두부국 동그랑땡 시금치무침 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기뭇국 가자미버터구이 명엽채조림 깍두기	보리밥 숭늉 돼지고기수육/쌈장 상추겉절이 배추김치
오후간식	찐단호박/우유	약과/우엉차	밤만쥬/우유	푸실리파스타/둥글레차	딸기잼샌드위치/우유
날짜/요일	**11/16**	**11/17**	**11/18**	**11/19**	**11/20**
오전간식	달걀죽	사과/우유	누룽지/깍두기	오렌지/우유	참치죽
점심	율무밥 온도토리묵국 오리주물럭 어린잎무쌈무침 배추김치	귀리밥 부대찌개 삼색나물 아몬드잔멸치볶음 깍두기	찹쌀팥밥 들깨미역국 한방돈갈비찜 오이무침 배추김치	수수밥 부추계란국 코다리엿장조림 애호박팽이볶음 깍두기	장조림버터비빔밥 콩나물국 도토리묵무침 배추김치 짜요짜요
오후간식	찐고구마/우유	크림뇨끼/석류차	토마토/케이크/우유	꼬물이만두/메밀차	잔기지떡/우유
날짜/요일	**11/23**	**11/24**	**11/25**	**11/26**	**11/27**
오전간식	단호박죽	키위/우유	율자죽	포도/우유	미역죽
점심	흑미밥 맑은황태국 돈육잡채 곤약콩조림 배추김치	렌틸콩밥 가쓰오튀김장국 수제치킨후라이드 그린샐러드/딸기드레싱 깍두기	현미밥 팽이미소된장국 돈사태밤조림 얼갈이나물 배추김치	차조밥 쇠고기샤브샤브 파프리카스크램블 미역줄기볶음 깍두기	베이컨볶음밥 쑥갓어묵국 청경채나물 배추김치 오렌지주스
오후간식	찐감자/우유	구운란/작두콩차	모둠과일/우유	미니우동	꿀호떡/우유
날짜/요일	**11/30**				
오전간식	닭살야채죽				
점심	혼합잡곡밥 순살아귀탕 감자채햄볶음 숙주나물 배추김치				
오후간식	씨리얼/우유				
원산지표시	**쌀**: 쌀, 잡곡 - 국산	**김치** - 국산	**쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기** - 국산		**대란** - 국산
	수산류: 황태채(러시아산) 가자미(미국산) 낙지,쭈꾸미(베트남산) 일미(페루산) 새우,임연수(외국산) 삼치, 오징어, 아귀, 고등어,코다리(국내산) 연어(칠레) 어육가공품-어묵(연육: 중국, 베트남)크래미(연육: 외국산) 가쓰오부시(가다랑어: 일본) 해물동그랑땡(오징어: 페루/연육:베트남)				
	식육가공품: 비엔나,스모크햄, 함박스테이크, 너비아니,미트볼(닭고기,돼지고기:국산) 팝콘치킨(닭고기: 국내산) 미니탕수육,물만두,메밀전병(돼지고기: 국산) 베이컨(외국산)				

★위 식단은 식자재의 공급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

★밑줄표시는 저염식 식단 입니다.

★매월 두세번 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 국대신 숭늉을 제공합니다.

: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

★알레르기 대체식품:알레르기 발생포함 시 알레르기 유발식품 제거식 및 대체식으로 제공됩니다.