2026년 11월 영아(만0~2세) 식단표

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	파프리카죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	달걀죽① (3대체식-흰죽)	양배추죽	시금치죽⑤⑥	어묵죽⑤⑥
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ (2대체식-아욱국) 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ (3대체식-야채볶음밥 실파맑은국 멸치무조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	♥샤인머스켓 /떠먹는요구르트②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♥단감/우유②	두유⑤
	9(월)	**10(화)요리활동**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	채소죽⑤⑥	콩나물죽⑤	쇠고기당근죽⑯	배추된장죽⑤⑥	팥죽	가지죽
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ (1대체식-닭살간장조림) 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ (2대체식-브로콜리볶음) 김구이 잘게썬배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ (3대체식-조미김) 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ (2대체식-장국) 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥1/2 미니칼국수⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /보리차	♥바나나	핫케이크①②⑤⑥ /우유② (3제거식)	♥귤/떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
	16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	유부죽⑤	새우살채소죽⑨ (2대체식-흰죽)	누룽지죽	조갯살죽⑱ (2대체식-흰죽)	브로콜리죽⑤⑥	호두죽⑭
점심	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ (2대체식-쇠고기볶음 열무나물 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은순두부찌개①⑤ 어묵연근장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀실팟국① (2대체식-장국) 물만두+양념장⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ (2대체식-돼지고기 볶음밥) 부추맑은국 자른방울토마토치즈샐러드 ②⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	알감자버터구이②⑤ /오렌지주스	볶음우동⑤⑥	♥사과/우유②	♥배/우유②	떠먹는요구르트②
	23(월)	**24(화)**	**25(수)♥생일잔치♥**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧ (2대체식-흰죽)	들깨무죽	고구마죽	애호박죽	찹쌀김가루죽	병아리콩죽⑤
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림 ①⑤⑥ (3대체식-조미김) 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지당면볶음 ⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	다진열무볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채맑은국 대구살강정⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	구운식빵①②⑥ +블루베리잼/보리차	케이크①②⑤⑥ /우유②	모듬어묵탕⑤⑥	♥바나나/우유②	두유⑤
	30(월)	**『식단 이용시 참고사항』**				
오전간식	북어채죽	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		* 11월 제철음식 -과일: 사과, 배, 단감, 귤 -채소: 브로콜리, 배추, 무, 늙은호박, 연근 -해산물: 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴		
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨					
오후간식	♥찐감자/우유②					

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
				전복	오징어	고등어
국내산/호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육·수산물가공품			
핫도그(3일)	미니돈까스(11일)	참치(14일)	치킨텐더(24일)
돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	다랑어	원양어선	닭 : 국내산

알레르기	1	2	3	4
유발식품	단호박(웃음반 채이현)	조개류(조개,홍합), 새우,진미채, 오징어(행복반 김우찬)	계란(사랑반 이채은)	옥수수(사랑반 신시윤)
대체식품	과일, 두부, 감자, 제거식	제거식, 대체식, 1회제공	제거식, 대체식, 1회제공	제거식, 대체식, 1회제공

* 위 식단은 식자재 공급현황에 따라 변경될 수도 있습니다.	아너스빌 어린이집	해운대구센터 전 민 정 영양사