2026년 11월식단표(만3~5세)

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	양배추죽	자른포도	갈은옥수수죽	당근스프 ②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/요거트②	장국죽
점심	흑미밥 시래기국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 건새우국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 건취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	느타리버섯덮밥 ①⑤⑥⑱ 유부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	찰보리밥 두부된장국⑤⑥ 달걀찜① 열무나물⑤ 배추김치⑨	현미밥 북어계란국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 쑥갓어묵우동⑤⑥ 김말이튀김&양념장 ⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크/우유 ①②⑤⑥/②	연두부&깨소스①⑤	수제비⑤⑥	시리얼/우유 ⑤⑥/②	멸치주먹밥⑤⑥ /둥글레차	검은콩두유⑤
열량/단백질	664/24	653/23	505/15	592/22	558/22	655/18
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	쇠고기죽	바나나	브로콜리죽	귤	흑임자스프 ②⑤⑥⑮⑯	바지락살죽⑱
점심	수수밥 육개장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 수제비국⑤⑥ 가자미구이 모듬버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물소고기덮밥 &양념장⑤⑥⑯ 어묵국⑤ 두부구이⑤ 배추김치⑨	차조밥 시락국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육바싹불고기 ⑤⑥⑩⑱ 당근채나물⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 아욱국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/우유②	유부초밥/보리차⑤⑥	핫도그⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥	단감요거트범벅②	율무차
열량/단백질	571/25	714/27	634/20	583/30	606/24	702/30
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근죽⑤	자른방울토마토/ 요거트②	감자스프 ②⑤⑥⑮⑯	닭죽	사과	달걀실파죽
점심	기장밥 청경채국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 소고기무국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 가다랑어장국⑤⑥ 동그랑땡조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑱ 동초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤⑥⑨⑩ 참치채소볶음⑤ 푸실리케첩조림 ⑤⑥⑫ 배추김치⑨	브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑱ 팽이버섯장국⑤⑥ 메밀전병&양념장 ③⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼/우유 ①②⑤⑥/②	꼬마어묵김밥/메밀차	약과⑤⑥/우유②	모둠채소전①⑤⑥	찐감자/우유②	마시는요거트②
열량/단백질	537/25	640/25	702/23	528/19	607/26	590/18
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	배	야채죽	바나나	부추죽
점심	찰현미밥 애호박맑은국⑤ 돈육양파불고기 ⑤⑥⑩⑱ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑱ 어묵잡채⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 사과맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찰보리밥 근대된장국⑤⑥ 소고기감자볶음 ⑤⑥⑯⑱ 오이나물⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 들깨탕⑤⑥ 자른메추리알조림 ①⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육소보루덮밥 ①⑤⑥⑩ 대파장국⑤⑥ 과일샐러드①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	토마토스파게티 ⑤⑥⑫	생일케이크/쥬스 ①②⑤⑥	찐고구마/우유②	머핀/우유 ①②⑤⑥/②	어묵탕⑤⑥⑫	우유②
열량/단백질	609/24	650/27	664/30	574/24	556/20	618/26
구분	30(월)					
오전간식	단호박죽					
점심	수수밥 닭곰탕⑮ 야채계란말이①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	옥수수전/우유②					
열량/단백질	614/18					

▶ 한국인 알르레기 유발식품

①가금류의 난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

·당일메뉴 하단 은 날짜(일), 열량(Kcal) ,단백질(g) 순으로 표기되었습니다.



원산지표기	쌀				쌀가공품	소고기 (국내산,호주산)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지 쌀	볶음용/조림용				배추	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국용/죽용 (한우, 육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물				어·육 가공품									
	오징어		고등어		곰탕	미트볼		어묵	떡갈비		가다랑어	동그랑땡		참치
						소고기	돼지고기	생선살	돼지고기	닭고기	다랑어	돼지고기	닭고기	다랑어
	외국산		외국산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	외국산

2026년 11월식단표(만1~2세)

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	양배추죽	자른포도	갈은옥수수죽	당근스프 ②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/요거트②	장국죽
점심	흑미밥 시래기국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 건새우국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 건취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	느타리버섯덮밥 ①⑤⑥⑱ 유부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	찰보리밥 두부된장국⑤⑥ 달걀찜① 열무나물⑤ 배추김치⑨	현미밥 북어계란국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 쑥갓어묵우동⑤⑥ 김말이튀김&양념장 ⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크/우유 ①②⑤⑥/②	연두부&깨소스①⑤	수제비⑤⑥	시리얼/우유 ⑤⑥/②	멸치주먹밥⑤⑥ /둥글레차	검은콩두유⑤
열량/단백질	432/16	425/18	328/10	385/14	363/14	426/12
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	쇠고기죽	바나나	브로콜리죽	귤	흑임자스프 ②⑤⑥⑮⑯	바지락살죽⑱
점심	수수밥 육개장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 수제비국⑤⑥ 가자미구이 모둠버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물소고기덮밥 &양념장⑤⑥⑯ 어묵국⑤ 두부구이⑤ 배추김치⑨	차조밥 시락국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육바싹불고기 ⑤⑥⑩⑱ 당근채나물⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 아욱국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/우유②	유부초밥/보리차⑤⑥	핫도그⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥	단감요거트범벅②	율무차
열량/단백질	371/16	464/18	412/13	400/18	394/16	456/20
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근죽⑤	자른방울토마토/ 요거트②	감자스프 ②⑤⑥⑮⑯	닭죽	사과	달걀실파죽
점심	기장밥 청경채국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 소고기무국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 가다랑어장국⑤⑥ 동그랑땡조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑱ 동초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤⑥⑨⑩ 참치채소볶음⑤ 푸실리케첩조림 ⑤⑥⑫ 배추김치⑨	브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑱ 팽이버섯장국⑤⑥ 메밀전병&양념장 ③⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼/우유 ①②⑤⑥/②	꼬마어묵김밥/메밀차	약과⑤⑥/우유②	모둠채소전①⑤⑥	찐감자/우유②	마시는요거트②
열량/단백질	349/16	416/16	456/15	344/12	393/17	383/12
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	배	야채죽	바나나	부추죽
점심	찰현미밥 애호박맑은국⑤ 돈육양파불고기 ⑤⑥⑩⑱ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑱ 어묵잡채⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 사과맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찰보리밥 근대된장국⑤⑥ 소고기감자볶음 ⑤⑥⑯⑱ 오이나물⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 들깨탕⑤⑥ 자른메추리알조림 ①⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육소보루덮밥 ①⑤⑥⑩ 대파장국⑤⑥ 과일샐러드①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	토마토스파게티 ⑤⑥⑫	롤케이크/우유 ①②⑤⑥/②	찐고구마/우유②	머핀/우유 ①②⑤⑥/②	어묵탕⑤⑥⑫	우유②
열량/단백질	396/16	422/17	432/19	373/15	362/13	402/17
구분	30(월)					
오전간식	단호박죽					
점심	수수밥 닭곰탕⑮ 야채계란말이①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	옥수수전/우유②					
열량/단백질	408/12					

▶ 한국인 알르레기 유발식품

①가금류의 난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

·당일메뉴 하단 은 날짜(일), 열량(Kcal) ,단백질(g) 순으로 표기되었습니다.



원산지표기	쌀				쌀가공품	소고기(국내산,호주산)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지 쌀	볶음용/조림용				배추	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국용/죽용(한우, 육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물				어·육 가공품									
	오징어		고등어		곰탕	미트볼		어묵	떡갈비		가다랑어	동그랑땡		참치
						소고기	돼지고기	생선살	돼지고기	닭고기	다랑어	돼지고기	닭고기	다랑어
	외국산		외국산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	외국산

< 부산 사하구 급식지원센터 식단제공>

이편한 햇살국공립 어린이집