2026년 11월 식단

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전새참	배	사과	단감	방울토마토12	떠먹는요구르트2	배
점심	차조밥 쇠고기무국5,9,16 멸치조림5,6 근대나물5 배추김치9	기장밥 시래기된장국5,9 돼지불고기5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	보리밥 애호박맑은국5,9 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5 배추김치9	돼지고기볶음밥5,6,10 김가루 오이,쌈장5 깍두기9	차수수밥 청국장찌개5,9 연근땅콩조림4,5,6 시금치나물5 배추김치9	잔치국수5,6,9 깍두기9
오후새참	우리밀시몬카스테라1,6 우엉차	녹두죽9	절편 오미자차	간장비빔국수5,6	삶은감자 감잎차	
열량(kcal)/단백질(g)	426.4/16.1, 644.7/23.9	428.6/17.5, 648.5/24.8	432.5/18.1, 653.7/25.7	435.2/16.0, 662.7/22.0	431.8/16.4, 652.6/24.3	208.2/7.4, 258.1/9.2
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전새참	귤	사과	단감	떠먹는요구르트2	배	사과
점심	흑미밥 열무된장국5,9 볼어묵케찹볶음5,6,12 우엉초무침5,6 배추김치9	귀리밥 조개살새우젓국5,9,18 두부양념조림5,6,9 청경채나물5 배추김치9	검정콩밥 미역국5,9 돼지고기김치두루치기5,6,10 양배추쌈/쌈장(영아반:양배추나물)5 깍두기9	잡채밥5,6,8,10 달걀파국1,5,9 유자단무지무침6 배추김치9	기장밥 황태국5,9 닭살양파볶음5,6,15 상추매실청무침5,6 깍두기9	우동5,6,9 깍두기9
오후새참	딸기설기 돼지감자차	쇠고기주먹밥5,6,16 당근차	늙은호박전6 둥굴레차	찐고구마 작두콩차	식빵,딸기잼2,6 산양유2	
열량(kcal)/단백질(g)	424.7/15.4, 641.8/20.5	433.6/17.8, 655.8/25.6	435.6/17.3, 656.7/24.9	436.1/15.8, 659.7/22.1	434.2/18.5, 656.3/26.4	200.0/6.8, 250.1/8.5
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토) **어울림한마당**
오전새참	사과	귤	단감	떠먹는요구르트2	방울토마토12	사과
점심	차수수밥 무채국5,9 메추리알브로콜리조림1,5,6 숙주나물무침5 배추김치9	옥수수볶음밥5,6 바삭멸치볶음 김가루 깍두기9	보리밥 알배추된장국5,9 오리채소볶음5,6 부추양파겉절이(영아반:부추나물무침)5 깍두기9	흑미밥 느타리버섯국5,9 수제동그랑땡1,5,6,10 미역초무침5,6 배추김치9	차조밥 김치찌개5,9,10 감자당근볶음5,6 취나물된장무침5 깍두기9	수제비5,6,9 깍두기9
오후새참	찐만두1,5,6,10 귤피차	떡국1,5,9	삶은감자 비트차	채소아침빵1,2,6 연근차	쑥증편 국화차	
열량(kcal)/단백질(g)	428.5/16.3, 647.8/23.3	430.8/15.1, 649.5/21.8	432.6/17.6, 653.9/25.4	435.7/18.3, 658.4/25.7	422.8/15.4, 645.7/22.4	219.4/7.2, 292.2/9.5
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전새참	귤	사과	배	단감	떠먹는요구르트2	배
점심	귀리밥 쇠고기미역국5,9,16 달걀찜1,9 무생채6 배추김치9	팥밥 맑은유부국5,9 돼지고기피망볶음5,6,10 애호박나물9 깍두기9	기장밥 들깨배추국5,9 팽이버섯튀김5,6 도라지사과무침5,6 배추김치9	찹쌀밥 닭곰탕5,9,15 브로콜리숙회,초고추장(영아반:브로콜리볶음)5 배추김치9	차수수밥 콩나물국5,9 오징어볶음5,6,17 봄동나물5 깍두기9	잔치국수5,6,9 깍두기9
오후새참	새우죽9	찐고구마 감잎차	백설기 돼지감자차	볶음우동5,6	우리밀유자마들렌1,2,6 우엉차	
열량(kcal)/단백질(g)	425.7/16.8, 644.1/23.5	428.6/16.6, 648.2/23.3	416.8/14.5, 630.4/19.5	431.6/17.1, 652.4/24.1	434.6/17.0, 657.2/23.9	208.2/7.4, 258.1/9.2
일자(요일)	30(월)					
오전새참	사과		▣ 알레르기 유발식품 함유 표시(특정식품에 알레르기가 있는 원아는 대체음식을 제공합니다. 알레르기를 가지고 있는 아동의 부모님께서는 꼭 확인하시고 담임선생님께 연락바랍니다.) 1.난류(가금류에 한함) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣 예)"카레밥10"은 카레밥에 돼지고기가 들어 있으므로 돼지고기 알레르기를 가지고 있는 아동은 먹지 않는 것이 좋습니다. ▣다싯물(무,대파,양파,멸치,건새우,다시마,건표고 사용)~대부분의 국, 조림, 무침, 김치류에 사용됨.			
점심	흑미밥 시금치된장국5,9 두부구이5,6 오이생채6 배추김치9	김치류는 국내산친환경 재료로 어린이집에서 직접 만들어 제공하고 있습니다.				
오후새참	구운달걀1 둥굴레차					
열량(kcal)/단백질(g)	421.8/16.5, 638.7/22.6					

원산지표시: 우리 어린이집에서는 '쌀(국내산), 잡곡(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부(콩-국내산), 오징어(국내산), 어묵(국내산 갈치어육), 배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산)'을 사용하고 있습니다.

※ 본 식단(점심+오전/오후새참)은 만 1~2세, 3~5세 어린이의 1일 에너지 제공 목표량(900kcal, 1,400kcal)의 약 48%를 충족시키도록 450kcal, 670kcal 내외로 작성되었습니다. (참고 : 하루 단백질 필요량은 만 1~2세 20g, 3~5세 25g)
※ 위 식단은 유기농 식재료의 수급상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경 시 키즈노트 및 홈페이지를 통해 안내드립니다.
※ 괄호( ) 안의 식단은 만 1~2세 영아를 위한 식단입니다.

2026. 10. 30. 부산대학교부설어린이집