2026년 11월 식단표(만1~2세)

영양사 홍여경

요일	월	화	수	목	금
날짜	2일	3일	4일	5일	6일
오전새참	단감	사과	바나나	감귤	배
점 심	수수밥 맑은콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ (대체식:유정란국) 두부양념조림⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑨ 채소계란찜① (대체식:두부구이) 마카로니샐러드①⑤ (대체식:마카로니무침) 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 닭다리살소금구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후새참	크림리조또②⑤⑥⑮⑯ (대체식:리조또)+요구르트②	물만두튀김①⑤⑥⑩ (대체식:채식만두)+우유②	우리밀찰보리빵①②⑥ (대체식:마늘빵)+우유②	데친어묵⑤⑥+케찹⑫	삶은유정란① (대체식:긴어묵)
열량/단백질	398.5/14.8	420/14.4	388/16.1	312.3/12.7	303/16.1
날짜	9일	10일	11일	12일	13일
오전새참	사과	단감	씨없는포도	바나나	감귤
점 심	찹쌀현미밥 홍합살맑은국⑱ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ (대체식:계란후라이) 단배추나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① (대체식:두부팟국) 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ (대체식:브로콜리무침) 배추김치⑨	흑미밥 연두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	한우채소볶음밥⑤⑥⑯ (돈육채소볶음밥) 조갯살맑은국⑱ 볼어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후새참	우리밀핫케이크①②⑥(대체식:치아바타)+우유②	수제비⑤+요구르트②	볶음우동⑤⑥+우유②	부추채소전⑥	우리밀딸기잼샌드위치 ②⑥
열량/단백질	418.2/16.6	390.3/14.3	400/15.2	345.6/11.2	341.5/13.5
날짜	16일	17일	18일	19일	20일
오전새참	단감	사과	배	바나나	감귤
점 심	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 치킨까스+소스⑤⑥⑫⑮ 새콤무생채 배추김치⑨	기장밥 채소게살탕⑤⑥⑧ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩ 김구이+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥 ⑤⑥ 들깨시락국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱맑은국 오징어부추전①⑤⑥⑰ (대체식:유정란제거) 숙주나물무침 배추김치⑨	찹쌀현미밥 북어달걀국①⑤⑥ (대체식:북어두부국) 돈육잡채⑤⑥⑩ 건파래김자반 배추김치⑨
오후새참	찐단호박+우유②	홍합미역죽⑤⑥⑱	마늘빵②⑥	우리밀팥찐빵②⑥	찐고구마+우유②
열량/단백질	363.6/13.8	347/16.7	332.8/11	303.7/9.5	387.6/13
날짜	23일	24일	25일	26일	27일
오전새참	사과	감귤	씨없는포도	바나나	배
점 심	흑미밥 감자달걀국①⑤⑥ (대체식:감자두부국) 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 미트볼케첩조림 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (계란후라이) 콘코울슬로①⑤ (대체식:마요네즈제거) 배추김치⑨	흑미밥 늙은호박된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체식:돈육장조림) 취나물두부무침⑤ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 배추맑은국 씨리얼잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후새참	새우살채소죽⑤⑥⑨	우리밀소보로빵①②⑥ (대체식:치아바타)	버터감자구이②+우유②	토마토파스타⑤⑥⑫ +우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ +우유②
열량/단백질	356.4/17.1	332.8/13.7	423.2/16.7	377.9/14.6	414.3/11.8
날짜	30일				
오전새참	사과				
점 심	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후새참	잔치국수⑤⑥+요구르트②				
열량/단백질	484.5/13.7				

※(　　) 안의 메뉴는 알레르기가 있는 원아에게 제공되는 대체 메뉴입니다.
※ 급식아동 연령 : 만 1~5세, 3~5세는 155%제공 (연령별 적정 배식량에 맞게 급식을 제공합니다.)
※ 알러지 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(SO_2로 잔류량 10mg/kg이상), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
※ 쌀(국내산). 콩(두부:국내산), 배추김치(배추,고춧가루:국내산), 소고기(국내산 무항생제한우), 돼지고기(국내산 무항생제), 닭고기(국내산 무항생제) 오리고기(국내산 무항생제), 떡류(쌀:국내산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 식육가공품: 치킨까스(닭-국내산), 훈제오리(오리-국내산), 미트볼(돼지,닭,돼지고기-국내산)
※위 식단은 유기농 식재료의 수급 상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

부산대학교 직장어린이집
Pusan National University Child Care Center