2026년 11월 영·유아식단

	날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
첫째주	오전간식	배	들깨죽	골드키위	밤죽	찐감자/보리차
	중식	기장밥 소고기당면국(5,6,16) 두부조림(5,6) 동초나물(5,6) 배추김치(9)	하이라이스(5,6,10) 부추맑은국(5,6) 비엔나구이(5,6,10,15,16) 깍두기(9)	백미밥 닭곰탕(15) 새우살채소볶음(5,6,9,18) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 미소된장국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 양배추겉절이(5,6) 깍두기(9)	찰보리밥 동태살맑은국(5,6) 훈제오리파프리카볶음 브로콜리깨무침 배추김치(9)
	오후간식	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	삶은달걀/액상발효유(2)	토마토스파게티(5,6,12)/우유(2)	참치밥전(1,5)/우유(2)	치즈볼(1,2,5,6)/우유(2)
	에너지(kcal)/단백질(g)	625/22	675/27	662/33	680/27	672/28
둘째주	날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
	오전간식	사과	게살죽(5,6,8)	단감	흑미현미죽	귤
	중식	백미밥 어묵국(5,6) 채소달걀찜(1) 배추된장무침(5,6) 깍두기(9)	차조밥 버섯찌개(5,6) 소고기숙주볶음(5,6,16) 무생채 배추김치(9)	백미밥 두부된장국(5,6) 고등어구이(5,6,7) 오이나물 깍두기(9)	수수밥 미역국(5,6) 닭갈비(5,6,15) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 북엇국(1,5,6) 돈까스(1,2,5,6,10) 콘샐러드(1,5) 배추김치(9)
	오후간식	핫도그+케첩(1,2,6,10,12)/우유(2)	채소튀김(5,6)/우유(2)	후리가케주먹밥(5,6)/액상발효유(2)	롤빵(1,2,5,6)/우유(2)	미니우동(1,5,6,8)/우유(2)
	에너지(kcal)/단백질(g)	603/24	647/25	614/22	630/27	658/23
셋째주	날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
	오전간식	골드키위	브로콜리죽	바나나	잣죽(19)	배
	중식	백미밥 소고기된장국(5,6,16) 해물완자전(1,5,6) 애호박나물(5) 배추김치(9)	기장밥 만둣국(1,5,6,10) 닭가슴살채소볶음(5,15) 연근조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 다시마뭇국(5,6) 수육(5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	백미밥 청경채맑은국(5,6) 들기름두부구이(5) 감자채볶음(5) 깍두기(9)	찹쌀현미밥 유부장국(5,6) 소고기메추리알조림(1,5,6,16) 단배추나물(5,6) 깍두기(9)
	오후간식	찐빵(5,6)/우유(2)	수제과일요거트(2)	오믈렛(1,2,5)/우유(2)	단호박찜/우유(2)	밤만주(2,5,6)/우유(2)
	에너지(kcal)/단백질(g)	680/25	611/25	606/32	634/21	625/25
넷째주	날짜	23일(월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
	오전간식	귤	완두콩죽	단감	황태죽	사과
	중식	흑미밥 양배추맑은국(5,6) 닭고구마조림(5,6,15) 진미채간장무침(5,6,17) 깍두기(9)	백미밥 미역된장국(5,6) 돼지두루치기(5,6,10) 무들깨나물 배추김치(9)	백미밥 달걀실팟국(1,5,6) 가자미구이(5,6) 시래기나물(5,6) 배추김치(9)	차조밥 우동국(1,5,6,8) 소고기양파볶음(5,6,16) 느타리버섯무침 깍두기(9)	백미밥 새우살맑은국(5,6,9) 마파두부(5,6,10,18) 오이나물 배추김치(9)
	오후간식	시리얼+우유(2)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	옥수수주먹밥(5)/액상발효유(2)	꿀호떡(1,2,6)/우유(2)	팝콘치킨(1,2,5,6,15)/우유(2)
	에너지(kcal)/단백질(g)	621/27	672/26	609/23	680/31	619/27
다섯째주	날짜	30일 (월)				
	오전간식	바나나				
	중식	백미밥 오징엇국(5,6,17) 베이컨달걀볶음(1,5,10) 숙주나물 배추김치				
	오후간식	감자전(1,5,6)/우유(2)				
	에너지(kcal)/단백질(g)	610/26				

▶식품알레르기 유발식품 19종

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 위 식단은 식자재의 공급현황에 따라 변경될 수도 있습니다.
* 우리 어린이집에서는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 배추김치, 쌀, 고춧가루 국내산을 사용합니다.
* 특정 음식에 대해 알레르기가 있는 영 . 유아는 담임교사에게 미리 말씀해주세요.

〈 식단표 출처 : 어린이급식관리지원센터 – 대구 북구 강북 센터 / 3~5세 일반형 식단 사용 〉

원산지표시	쌀			배추김치		소고기	돼지고기	닭고기		콩	
	백미/흑미/현미/찹쌀		누룽지	배추	고춧가루	한우/육우/젖소				두부	
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	
	수산물			식육 · 수산물 가공품							
	고등어	오징어	동태	비엔나(돼지고기)	훈제오리(오리고기)	돈까스(돼지고기)	베이컨(돼지고기)	진미채(오징어)	해물완자(오징어)	핫도그(돼지고기)	참치(다랑어)	치킨(닭고기)
	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	국내산	원양산	국내산

사회복지법인 강북어린이집