2026년 11 식단표

(3~5세 점심 및 간식)

제공: 학교급식팀

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	2	3	4	5	6
오전간식	우유(2)+토마토(12)	흑임자죽	우유(2)+사과	우유(2)+시리얼(5.6)	떠먹는요구르트(2)+당근
점심	보리밥 무채다시마국(5.6) 애호박새우살볶음 (5.9.13) 김구이 허브닭다리살구이 (5.6.13.15) 배추김치(9)	기장밥 쇠고기당면국(5.6.16) 숙주꼬들무장아찌무침 (5.6.13) 맥적(5.6.10.13) 배추김치(9)	백미밥 카레밥소스 (2.5.6.10.12.13.) 열무된장무침(5.6.13) 치킨너겟&소스 (1.2.5.6.13.15) 백김치(9)	차수수밥 얼갈이된장국(5.6) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 시금치베이컨달걀볶음 (1.5.10) 깍두기(9)	현미밥 두부찌개(5.6) 돼지고기바베큐소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 구운가지무침(5.6.13) 백김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철	413.18/20.45/153.94/1.84	436.06/19.15/154.00/2.38	487.75/16.39/65.52/1.32	382.69/19.67/196.24/2.84	364.98/18.63/144.09/1.73
오후 간식	프렌치토스트(1.2.5.6.13)	물만두(1.2.5.6.9.10.13.16.18)	호떡(1.2.5.6)+요구르트(2)	삶은고구마+우유(2)	푸실리파스타(5.6.12)
구분	9	10	11 [생일상]	12	13
오전간식	우유(2)+자른샤인머스캣	잡곡죽	우유(2)+오렌지	요거트(2)+시리얼(5.6)	두유(5)+양배추스틱
점심	차수수밥 김치참치찌개(5.6.9.13) 브로콜리&초장(5.6.13) 오리로스(13) 백김치(9)	보리밥 어린이육개장(1.5.6.16) 도토리묵무침(5.6.13) 오징어볼튀김&케첩 (1.5.6.12.17) 깍두기(9)	백미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 미트볼로제소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.16) 해물잡채 (5.6.9.13.17.18) 배추김치(9)	기장밥 아욱바지락된장국 (5.6.18) 닭봉갈비양념조림 (5.6.13.15) 무나물볶음(5.6) 배추김치(9)	현미밥 황탯국(1.5.6) 근대된장무침(5.6) 동그랑땡부침 (1.2.5.6.10.) 백김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철	468.78/20.82/164.20/2.38	377.82/15.42/140.85/1.51	532.81/23.49/163.69/2.43	388.10/19.74/183.45/2.07	417.45/17.08/188.84/2.38
오후간식	와플(1.2.5.6)+딸기잼(13)	구운계란(1)+채소주스	케이크(1.2.5.6)	참치주먹밥(5)	어묵바(1.5.6)+케첩(12)
구분	16	17	18 [초록급식의날]	19	20
오전간식	우유(2)+바나나	호박죽	우유(2)+감귤	우유(2)+시리얼(5.6)	요구르트(2)+오이
점심	기장밥 팽이버섯된장국(5.6) 돼지고기데리야끼볶음 (5.6.10.13) 옥수수치즈구이 (1.2.5.13) 깍두기(9)	보리밥 두부새우젓국(5.9) 탕평채(5.6.13.16) 함박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 백김치(9)	현미밥 유부우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 새송이버섯파프리카볶음 (5) 고등어살카레구이 (2.5.6.7.12.13.18) 배추김치(9)	백미밥 오징어뭇국(5.6.17) 양배추라페 뿌링클치킨(5.6.15) 배추김치(9)	차수수밥 햄모둠찌개 (1.2.5.6.9.10.) 닭고기연근간장조림 (5.6.13.15) 오이탕탕이(13) 배추김치(9) 김자반(5)
에너지/단백질/칼슘/철	402.29/19.61/172.90/1.89	442.96/17.36/183.47/2.42	437.36/19.8/163.77/2.11	430.72/20.19/141.04/1.77	460.31/24.98/126.54/3.22
오후간식	카스텔라(1.2.5.6)	야채전(5.6.9)+보리차	미니약과(1.5.6)	유부초밥(1.2.5.6)	양송이스프(2.5.6.13.16)+미늘빵(2.5.6)
구분	23	24	25	26	27
오전간식	우유(2)+사과	달걀죽(1)	우유(2)+단감	우유(2)+시리얼(5.6)	두유(5)+파프리카스틱
점심	보리밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 건새우볶음(5.6.9.13) 돼지고기청경채볶음 (5.6.10.13.18) 백김치(9)	기장밥 관자미역국(5.6.18) 안동찜닭(5.6.13.15.) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 귤	백미밥 자장밥소스(5.6.10.13.) 스크램블드에그(1.2.5) 찹쌀탕수육(꿔바로우)&소스(1.5.6.10.13) 깍두기(9)	차수수밥 감자호박된장국(5.6) 어묵볶음(1.5.6.13) 소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9)	현미밥 백짬뽕(5.6.9.13.17.18) 시금치무침(5.6) 쇠고기피망볶음 (5.6.13.16) 깍두기(9)
에너지/단백질/칼슘/철	384.97/20.68/223.94/2.03	396.23/22.51/178.16/2.41	532.65/17.01/56.50/4.34	424.84/22.38/151.78/2.68	426.38/22.26/151.33/2.67
오후간식	잔치국수(1.5.6.9)	마들렌(1.2.5.6)+채소음료(12)	치즈케이크(1.2.5.6)	채소튀김(5.6)	소떡소떡(1.2.5.6.10.12.15.16)

▣ 알레르기 정보

1. 난류 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

- 식단 알레르기 표시는 표준 레시피에 준하여 표기하였으므로, 실제 유발 식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있을 수 있으니, 알레르기 정보를 반드시 확인 하시기 바랍니다.

▣ **이달의 식재료 원산지 표시:** 식육·어육가공품 및 추가 식재료는 주간 식단 안내(식재료 원산지 및 영양표시)를 참조 하시기 바랍니다.

분류	쌀/가공품	배추김치		콩류/가공품	육류				수산물		
식재료	백미, 찹쌀, 보리기장,차수수,현미	배추	고춧가루	두부	쇠고기 (한우,육우 구분)	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	낙지	고등어
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

분류	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념 육류 등)									
식재료	함박스테이크	미트볼	동그랑땡	뿌링클치킨	모둠햄	찹쌀탕수육	베이컨	치킨너겟	참치캔	오징어볼
원산지	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기 : 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	다랑어: 원양산	오징어: 중국 페루, 칠레 등