# 2026년 11월 식단표 [만1-2세] 프라디움어린이집

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 삼삼밥상 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 자른 방울토마토⑫ | 당근죽 | 사과 | 채소죽⑤⑥ | 자른 포도 | 파인애플 |
| 점 심 | 수수밥<br>유부장국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 차조밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>새우살애호박젓국⑨<br>소고기숙주찜⑤⑥⑯<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 기장밥<br>달걀팟국①<br>삼치구이⑤⑥<br>(★돈육채소볶음⑤⑥⑩)<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>두부부침⑤⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 게살볶음밥①⑤⑥⑧<br>배추된장국⑤⑥<br>김말이튀김⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | 단호박찜/우유② | 우동⑤⑥ | 곡물씨리얼⑤⑥/우유② | 모닝빵①②⑤⑥/우유② | 미숫가루⑤/우유② |
| 열량/단백질/칼슘<br>(Kcal/g/mg) | 494/18/253 | 437/20/232 | 461/22/199 | 473/19/249<br>(★488/21/257) | 486/16/213 | 453/13/272 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 배 | 얼갈이배추죽 | 귤 | 참치채소죽 | 단감(오이스틱) | 자른 방울토마토⑫ |
| 점 심 | 차조밥<br>황탯국⑤⑥<br>돈까스*소스<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>브로콜리무침<br>배추김치(백김치)⑨ | 수수밥<br>사골고깃국⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>실파된장국⑤⑥<br>물만두찜⑤⑥⑩<br>배추김치(백김치)⑨<br>발효유② | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>간장소불고기⑤⑥⑯<br>양상추샐러드①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살버터구이②⑮<br>파프리카버섯볶음⑤<br>배추김치(백김치)⑨ | 오므라이스①⑤<br>다시마양파국⑤⑥<br>푸실리샐러드<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤/보리차 | 찐고구마/우유② | 수제비⑥ | 부추전①⑤⑥/유자차 | 후레쉬번빵①②⑤⑥/우유② | 곡물씨리얼⑤⑥/우유② |
| 열량/단백질/칼슘 | 493/22/204 | 500/18/254 | 456/19/203 | 474/19/206 | 484/20/268 | 466/17/223 |
| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 환경밥상 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 사과 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 자른 포도 | 숙주죽 | 바나나 | 배 |
| 점 심 | 기장밥<br>소고기된장국⑤⑥⑯<br>두부양념조림⑤⑥<br>실채볶음⑤⑥⑰<br>배추김치(백김치)⑨ | 차조밥<br>배추당면국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>닭곰탕⑮<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>(★메추리알장조림①⑤⑥)<br>섬초나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥<br>조갯살된장국⑤⑥⑱<br>훈제오리구이<br>부추오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>무챗국⑤⑥<br>★소고기양파볶음⑤⑥⑯<br>다진콘샐러드①⑤<br>배추김치(백김치)⑨ | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>팽이장국⑤⑥<br>토마토샐러드⑫<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 찐감자/우유② | 잔치국수⑤⑥ | 치즈스틱①②⑤⑥/결명자차 | 단팥빵①②⑥/우유② | 미숫가루⑤/우유② |
| 열량/단백질/칼슘 | 490/22/249 | 472/19/271 | 499/24/179<br>(★487/21/189) | 457/22/195 | ★498/19/203 | 405/19/219 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) 수다밥상 | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 귤 | 누룽지죽 | 단감 | 연두부죽⑤ | 파인애플(당근스틱) | 바나나 |
| 점 심 | 수수밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>달콤무생채<br>배추김치(백김치)⑨ | 기장밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>참치채소전①⑤⑥<br>연근샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 콩나물밥*양념장⑤⑥<br>북엇국①⑤⑥<br>다진소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>배추김치(백김치)⑨<br>플레인요거트② | 차조밥<br>버섯전골⑤⑥<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>갈비탕⑯<br>채소달걀찜①<br>애호박나물<br>배추김치(백김치)⑨ | 하이라이스⑤⑥<br>무된장국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>배추김치(백김치)⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤⑥<br>/옥수수차 | 찐고구마/우유② | 로제스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 어묵탕⑤⑥ | 마들렌①②⑥/우유② | 곡물씨리얼⑤⑥/우유② |
| 열량/단백질/칼슘 | 465/18/185 | 500/16/226 | 481/23/240 | 422/20/193 | 491/17/220 | 460/19/240 |
| 일 자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 배 | | | | | |
| 점 심 | 흑미밥<br>팽이맑은국⑨<br>미트볼토마토소스조림<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | | | | | |
| 열량/단백질/칼슘 | 428/14/283 | | | | | |

★표시 만1-2세 메뉴

★표시 수산물 대체메뉴

**[특화식단 안내]**

삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)

환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단

수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단

**[11월 제철식품]**

사과 배 귤 단감

얼갈이배추 파프리카 시금치 청경채

고등어 삼치 홍합 대하

**[ 식품알레르기 표시안내 ]**

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

※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

**원산지 표기**

| 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 명태(동태) | 고등어 | 주꾸미 | 오징어 | 다랑어(참치) | 쌀 | 배추김치 | | 콩 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 밥/죽/누룽지<br>국내산 | 배추<br>국내산 | 고춧가루<br>국내산 | 두부/콩비지<br>국내산 |

| 식육수산가공품<br>* 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음 | 너비아니 | 돈까스 | 실채 | 훈제오리 | 미트볼 | 동그랑땡 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돼지고기: 국내산<br>소고기: 국내산 | 돼지고기:국내산 | 오징어: 국내산 | 오리고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산<br>소고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 |

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.

# 2026년 11월 식단표 [만3-5세] 프라디움어린이집

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 삼삼밥상 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 자른 방울토마토⑫ | 당근죽 | 사과 | 채소죽⑤⑥ | 자른 포도 | 파인애플 |
| 점 심 | 수수밥<br>유부장국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 차조밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>새우살애호박젓국⑨<br>소고기숙주찜⑤⑥⑯<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 기장밥<br>달걀팟국①<br>삼치구이⑤⑥<br>(★돈육채소볶음⑤⑥⑩)<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>두부부침⑤⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 게살볶음밥①⑤⑥⑧<br>배추된장국⑤⑥<br>김말이튀김⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | 단호박찜/우유② | 우동⑤⑥ | 곡물씨리얼⑤⑥/우유② | 모닝빵①②⑤⑥/우유② | 미숫가루⑤/우유② |
| 열량/단백질/칼슘<br>(Kcal/g/mg) | 705/26/362 | 625/28/331 | 659/32/284 | 664/27/352<br>(★685/30/363) | 694/23/305 | 647/19/389 |
| **일 자** | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** | **14(토)** |
| 오전간식 | 배 | 얼갈이배추죽 | 귤 | 참치채소죽 | 단감(오이스틱) | 자른 방울토마토⑫ |
| 점 심 | 차조밥<br>황탯국⑤⑥<br>돈까스*소스<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>브로콜리무침<br>배추김치(백김치)⑨ | 수수밥<br>사골고깃국⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>실파된장국⑤⑥<br>물만두찜⑤⑥⑩<br>배추김치(백김치)⑨<br>발효유② | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>간장소불고기⑤⑥⑯<br>양상추샐러드①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살버터구이②⑮<br>파프리카버섯볶음⑤<br>배추김치(백김치)⑨ | 오므라이스①⑤<br>다시마양파국⑤⑥<br>푸실리샐러드<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤/보리차 | 찐고구마/우유② | 수제비⑥ | 부추전①⑤⑥/유자차 | 후레쉬번빵①②⑤⑥/우유② | 곡물씨리얼⑤⑥/우유② |
| 열량/단백질/칼슘 | 704/32/292 | 702/26/360 | 652/27/290 | 688/27/299 | 691/29/383 | 666/24/319 |
| **일 자** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수) 환경밥상** | **19(목)** | **20(금)** | **21(토)** |
| 오전간식 | 사과 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 자른 포도 | 숙주죽 | 바나나 | 배 |
| 점 심 | 기장밥<br>소고기된장국⑤⑥⑯<br>두부양념조림⑤⑥<br>실채볶음⑤⑥⑰<br>배추김치(백김치)⑨ | 차조밥<br>배추당면국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>닭곰탕⑮<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>(★메추리알장조림①⑤⑥)<br>섬초나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥<br>조갯살된장국⑤⑥⑱<br>훈제오리구이<br>부추오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>무챗국⑤⑥<br>소고기폭찹①②⑤⑥⑫<br>(★소고기양파볶음⑤⑥⑯)<br>다진콘샐러드①⑤<br>배추김치(백김치)⑨ | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>팽이장국⑤⑥<br>토마토샐러드⑫<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 찐감자/우유② | 잔치국수⑤⑥ | 치즈스틱①②⑤⑥/결명자차 | 단팥빵①②⑥/우유② | 미숫가루⑤/우유② |
| 열량/단백질/칼슘 | 699/31/356 | 674/27/387 | 699/34/251<br>(★683/30/265) | 652/32/279 | 706/26/285<br>(★692/26/288) | 634/30/325 |
| **일 자** | **23(월)** | **24(화)** | **25(수) 수다밥상** | **26(목)** | **27(금)** | **28(토)** |
| 오전간식 | 귤 | 누룽지죽 | 단감 | 연두부죽⑤ | 파인애플(당근스틱) | 바나나 |
| 점 심 | 수수밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>달콤무생채<br>배추김치(백김치)⑨ | 기장밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>참치채소전①⑤⑥<br>연근샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 콩나물밥*양념장⑤⑥<br>북엇국①⑤⑥<br>다진소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>배추김치(백김치)⑨<br>플레인요거트② | 차조밥<br>버섯전골⑤⑥<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>갈비탕⑯<br>채소달걀찜①<br>애호박나물<br>배추김치(백김치)⑨ | 하이라이스⑤⑥<br>무된장국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>배추김치(백김치)⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤⑥<br>/옥수수차 | 찐고구마/우유② | 로제스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 어묵탕⑤⑥ | 마들렌①②⑥/우유② | 곡물씨리얼⑤⑥/우유② |
| 열량/단백질/칼슘 | 669/26/267 | 711/23/323 | 682/33/348 | 622/29/285 | 689/24/313 | 657/27/343 |
| **일 자** | **30(월)** | | | | | |
| 오전간식 | 배 | | | | | |
| 점 심 | 흑미밥<br>팽이맑은국⑨<br>미트볼토마토소스조림<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | | | | | |
| 열량/단백질/칼슘 | 611/21/405 | | | | | |

★표시 만1-2세 메뉴

★표시 수산물 대체메뉴

**[특화식단 안내]**

삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)

환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단

수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단

**[11월 제철식품]**

사과 배 귤 단감

얼갈이배추 파프리카 시금치 청경채

고등어 삼치 홍합 대하

**[ 식품알레르기 표시안내 ]**

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

※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

**원산지 표기**

| 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 명태(동태) | 고등어 | 주꾸미 | 오징어 | 다랑어(참치) | 쌀 | 배추김치 | 콩 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 밥/죽/누룽지 국내산 | 배추 국내산 / 고춧가루 국내산 | 두부/콩비지 국내산 |

| 식육·수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음 | 너비아니 | 돈까스 | 실채 | 훈제오리 | 미트볼 | 동그랑땡 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돼지고기: 국내산<br>소고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | 오징어: 국내산 | 오리고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산<br>소고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 |

본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.