* 3~5세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일, 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 유아 식단

마전힘찬하나어린이집

검단구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2(월)		3(화) 지구데이		4(수)		5(목)		6(금)	
오전간식	과일(자른방울토마토)⑫		순두부죽⑤		과일(자른포도)		우엉죽		채소스틱(파프리카), 유아용치즈②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 친환경느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 친환경콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 유부오이채무침⑤ 백김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 친환경콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		호빵⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 옥수수차	
에너지/단백질	613	23	634	24	611	22	647	21	619	30
일자/요일	**9(월)**		**10(화)**		**11(수) ZERO데이**		**12(목)**		**13(금)**	
오전간식	과일(배)		감자당근죽		검은콩두유⑤		달걀죽①		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 닭곰탕⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 친환경파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 친환경애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 친환경버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		팬케이크①②⑤⑥, 채소주스	
에너지/단백질	634	22	650	29	660	27	624	23	632	29
일자/요일	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**	
오전간식	과일(사과)		과일(바나나)				유부죽⑤		채소스틱(당근), 마시는요구르트②	
점 심	기장밥 두부부추국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 친환경오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 친환경상추무침⑤⑥ 깍두기⑨				찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치양념조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 친환경우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		밤식빵①②⑤⑥, 우유②				미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		군만두⑤⑥⑩	
에너지/단백질	643	21	608	23			612	23	634	29
일자/요일	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
오전간식	브로콜리죽		과일(귤)		떠먹는요구르트②		새우살죽⑨		과일(자른포도)	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 친환경브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기굴소스볶음밥⑤⑥⑱⑩ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 친환경부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 친환경시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	베이컨주먹밥⑤⑥⑩		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	665	25	604	21	604	26	652	24	638	25
일자/요일	**30(월)**									
오전간식	과일(배)									
점 심	찹쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 친환경가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯									
에너지/단백질	632	24								

제철식품

* **채소**: 무, 배추, 청갓, 홍갓, 시금치, 브로콜리 등
* **해산물**: 꽁치, 오징어, 꼬막, 고등어, 삼치 등
* **과일**: 사과, 배, 샤인머스캣, 단감, 감귤 등

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

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※

원산지 표기

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
밥/죽	두부/콩비지	국내산한우	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루
국내산	국내산					국내산	국내산

식육/포장육/식육가공품/수산가공품		
동그랑땡	미니돈가스	떡갈비
돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.