발행일 : 2026. 11
영양사 : 김미향

11월 식단표 (영아용)

날 짜	월	화	수	목	금	토
오전간식	2 김치죽	3 양송이버섯죽	4 당근부추죽	5 닭안심죽	6 모둠채소죽⑤	7 크림수프②
점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체:돼지고기조림) 진미채볶음 안매운볶음김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	쌀밥①⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 어묵볶음 ★소세지야채볶음⑬ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑨ 안매운볶음김치⑨	잡곡밥(적은양) 들깨무채국⑥ 계란말이②⑦ 김자반볶음⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	쌀밥(적은양) ★잔치국수⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥ 안매운볶음김치⑨
오후간식	후리가케 주먹밥	사과	만두국	유아치즈/쌀과자	단팥빵	
열량 / 단백질	422 / 16	448 / 15	426 / 17	472 / 18	461 / 22	347 / 7
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	콩나물죽	누룽지죽	연두부죽⑤	시금치죽⑯	고구마죽	타락죽②
점 심	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑫ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 ★순두부백탕⑤⑥⑮ 닭갈비⑤⑥⑩ ★숙주오이무침⑬ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑱ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음 안매운볶음김치⑨	카레라이스 단배추나물⑯ 단무지무침★⑤ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 달걀국⑤⑥ 돈까스/소스⑤⑪ ★콘샐러드①⑤ 안매운볶음김치⑨	오므라이스①⑤ 실파미소장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 안매운볶음김치⑨
오후간식	시리얼/우유	핫도그	어묵탕	찐고구마	치즈빵	
열량 / 단백질	487 / 17	420 / 19	419 / 18	454 / 15	476 / 19	409 / 14
날 짜	16	17	18 저탄소데이	19	20	21
오전간식	미역죽	녹두죽	달걀죽	소고기죽	애호박죽	아욱죽
점 심	쌀밥 감자두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 콩자반⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥⑩ 두부조림①⑤ 잔멸치볶음 안매운볶음김치	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑨ (저염)제육볶음⑤⑥⑩ ★시금치나물⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 탕수육①⑤⑥⑫⑮ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	쌀밥(적은양) 칼국수⑥ 명엽채조림⑤⑥ 안매운볶음김치⑨
오후간식	핫케익	귤	우동	치킨너겟	크림빵	
열량 / 단백질	428 / 18	491 / 17	486 / 14	444 / 18	405 / 17	269 / 8
날 짜	23	24 저당·저염데이	25	26	27	28
오전간식	고구마죽	당근부추죽	브로콜리죽	닭가슴살죽	감자죽	채소수프②
점 심	잡곡밥 돈육애호박국⑤⑥ 미트볼채소조림①⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 감자채당근볶음⑤ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ★한돈잡채⑤⑥⑩ 연근조림⑤ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 오이숙주나물⑤⑥ 통닭 안매운볶음김치⑨ 요구르트	쌀밥(적은양) 떡만둣국⑤⑥⑩ 검정콩조림⑤⑥ 안매운볶음김치⑨
오후간식	딸기쨈샌드위치	감자스틱	잔치국수	팝콘만두	바나나	
열량 / 단백질	434 / 20	437 / 16	449 / 16	435 / 17	418 / 17	315 / 10
날 짜	30					
오전간식	김치콩나물죽⑤					
점 심	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑰ 애호박나물①⑤ 안매운볶음김치⑨					
오후간식	토마토스파게티					
열량 / 단백질	472 / 18					

◎ 11월 저염데이 식단(나트륨함량 : 121.37mg)
◎ 파란 글씨는 신메뉴입니다.
◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet)
생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기! 실천 활동 전개

◎ 위 식단은 어린이집 사정에 의해서 변경 될수 있습니다
◎ 알레르기 안내
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물		소 고 기(한우/육우/젖소)		배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽,누룽지: 수입산	국용: 수입산 찬용: 국내.수입산	돼지고기	국내.수입산	국거리용	국내.수입산	배추:국내.수입산 고춧가루:국내수입산	훈제오리:국내.수입산 소떡소떡(소시지:돼지고기):국내.수입산
			닭고기	국내.수입산	주찬용	국내.수입산		
			오리고기	국내.수입산				

발행일 : 2026. 11
영양사 : 김미향

11월 식단표 (유아용)

날 짜	월	화	수	목	금	토
오전간식	2 김치죽	3 양송이버섯죽	4 당근부추죽	5 닭안심죽	6 모둠채소죽⑤	7 크림수프②
점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체:돼지고기조림) 진미채볶음 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥①⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 어묵볶음 ★소세지야채볶음⑬ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑨ 배추김치⑨	잡곡밥(적은양) 들깨무채국⑥ 계란말이②⑦ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(적은양) ★잔치국수⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후리가케 주먹밥	사과	만두국	짜장떡볶이	단팥빵	
열량 / 단백질	422 / 16	448 / 15	426 / 17	472 / 18	461 / 22	347 / 7
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	콩나물죽	누룽지죽	연두부죽⑤	시금치죽⑯	고구마죽	타락죽②
점 심	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑫ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 ★순두부백탕⑤⑥⑮ 닭갈비⑤⑥⑩ ★숙주오이무침⑬ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑱ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음 배추김치⑨	카레라이스 단배추나물⑯ 단무지무침★⑤ 배추김치⑨	쌀밥 달걀국⑤⑥ 돈까스/소스⑤⑪ ★콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	오므라이스①⑤ 실파미소장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼/우유	핫도그	어묵탕	찐고구마	치즈빵	
열량 / 단백질	487 / 17	420 / 19	419 / 18	454 / 15	476 / 19	409 / 14
날 짜	16	17	18 저탄소데이	19	20	21
오전간식	미역죽	녹두죽	달걀죽	소고기죽	애호박죽	아욱죽
점 심	쌀밥 감자두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 콩자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥⑩ 두부조림①⑤ 잔멸치볶음 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑨ (저염)제육볶음⑤⑥⑩ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 탕수육①⑤⑥⑫⑮ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(적은양) 칼국수⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케익	귤	우동	치킨너겟	크림빵	
열량 / 단백질	428 / 18	491 / 17	486 / 14	444 / 18	405 / 17	269 / 8
날 짜	23	24 저당·저염데이	25	26	27	28
오전간식	고구마죽	당근부추죽	브로콜리죽	닭가슴살죽	감자죽	채소수프②
점 심	잡곡밥 돈육애호박국⑤⑥ 미트볼채소조림①⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ★한돈잡채⑤⑥⑩ 연근조림⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 오이숙주나물⑤⑥ 통닭 배추김치⑨ 요구르트	쌀밥(적은양) 떡만둣국⑤⑥⑩ 검정콩조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치	감자스틱	잔치국수	팝콘만두	바나나	
열량 / 단백질	434 / 20	437 / 16	449 / 16	435 / 17	418 / 17	315 / 10
날 짜	30					
오전간식	김치콩나물죽⑤					
점 심	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑰ 애호박나물①⑤ 배추김치⑨					
오후간식	토마토스파게티					
열량 / 단백질	472 / 18					

◎ 11월 저염데이 식단(**나트륨함량 : 121.37mg**)
◎ **파란 글씨는 신메뉴입니다.**
◎ **저탄소 식단(Low-carbon Diet)**
생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기! 실천 활동 전개

◎ **위 식단은 어린이집 사정에 의해서 변경 될수 있습니다**
◎ **알레르기 안내**
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물		소 고 기(한우/육우/젖소)		배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽,누룽지: 수입산	국용: 수입산 찬용: 국내.수입산	돼지고기	국내.수입산	국거리용	국내.수입산	배추:국내.수입산 고춧가루:국내수입산	훈제오리:국내.수입산 소떡소떡(소시지:돼지고기):국내.수입산
			닭고기	국내.수입산	주찬용	국내.수입산		
			오리고기	국내.수입산				