2026년 11월 식단표

날 짜	월		화		수		목		금	
날 짜	2		3		4		5 저탄소데이		6	
오전간식	연두부죽		고구마죽		게살죽		소고기죽		호박죽	
점 심	차조밥 감자양파국 돈육메추리알장조림 새우살청경채볶음 깍두기		기장밥 소고기들깨토란국 양념닭갈비 애호박나물 배추김치		쌀밥 양파된장국 돈까스&소스 마카로니과일샐러드 깍두기		흑미밥 두부된장국 순살고등어구이 열무나물된장무침 배추김치		수수밥 건새우미역국 너비아니구이 잔멸치볶음 배추김치	
오후간식	단감		우동		안매운어묵볶이/바나나		사과		★파프리카유부초밥	
열량	611	단백질 23	623	25	698	38	627	28	664	23
날 짜	9		10		11		12		13	
오전간식	모둠채소죽		들깨무죽		누룽지죽		미역죽		참깨죽	
점 심	쌀밥 미소국 고추장돈육불고기 달걀찜 배추김치		차조밥 닭곰탕 참치두부조림 ★상추사과무침 깍두기		수수밥 아욱된장국 ★치킨가스/소스 ★숙주나물 배추김치		흑미밥 설렁탕 간장오징어볶음 ★배추나물 깍두기		기장밥 콩나물국 소불고기 ★느타리버섯나물 배추김치	
오후간식	★찐감자/유자차		토마토스파게티		방울기정떡/귤		밤만추/사과주스		후리가케주먹밥/배	
열량	659	단백질	30	634	24	636	27	674	21	
날 짜	♥ 생일식단 ♥		17		18		19		20	
오전간식	소고기죽		영양잡곡죽		감자죽		새우죽		버섯죽	
점 심	쌀밥 새우미역국 순살닭갈비 파프리카잡채 깍두기		기장밥 달걀국 순살무고등어조림 ★양배추샐러드/흑임자드레싱 배추김치		★짜장라이스 ★김말이튀김 ★단무지무침 배추김치		흑미밥 애호박된장국 간장오리불고기 ★콩나물무침 배추김치		수수밥 안매운콩나물김칫국 치즈달걀말이 자반볶음 배추김치	
오후간식	바나나		감자찐만두		꽈배기/사과		찐고구마/우유		플레인요거트	
열량	661	단백질 29	605	29	660	27	636	23	657	32
날 짜	23		24		25		26		27	
오전간식	참치죽		누룽지죽		콩나물죽		당근부추죽		녹두죽	
점 심	차조밥 갈비탕 메추리알장조림 ★세발나물무침 깍두기		기장밥 순두부맑은탕 오삼불고기 연근조림 배추김치		소고기볶음밥 쑥갓어묵국 감자채볶음 배추김치		흑미밥 시래기된장국 간장제육볶음 ★꽃맛살샐러드 깍두기		수수밥 닭살미역국 ★두부구이/양념장 ★청경채무침 들기름볶음김치	
오후간식	저당시리얼/우유		쨈식빵/요구르트		구운계란귤		토마토/유아치즈		단호박찜/짜먹는요플레	
열량	688	단백질 28	624	29	628	30	644	25	657	26
날 짜	30									
오전간식	달걀죽									
점 심	차조밥 북어국 돼지갈비찜 ★양상추유자청무침 배추김치									
오후간식	귤/핫도그									
열량	639	단백질 26								



♥ 신선한 재료의 공급은 상황과 일기에 따라 식단표 내용이 달라질 수 있습니다 - 영양사 이선희.
♥ 연세는 한우 쇠고기, 국내산(쌀,밥,죽,누룽지,오리고기, 돼지고기, 닭고기, 배추, 무, 고춧가루 등)재료와 무농약 콩나물, 국내산 두부, 잡곡 통밀빵, 무항생제란 등 엄선된 재료를 사용하여 최고의 조리사 선생님의 손길을 통해 모든 요리가 제공됩니다.
♥ 국내산-오징어/ 수입산-볶음참깨, 낙지, 쭈꾸미 등/ 고등어:노르웨이 / 명태:러시아
♥ 돈가스, 탕수육, 만두= 돼지고기: 국내산/ 햄, 소시지 = 닭고기+돼지고기:국내산
♥ 행복한 유아를 위한 자연친화적 유아학교 연 세 유 아 스 쿨 ☎ 956-8400,956-7057
♥ 연세는 아이들의 행복한 미래를 생각합니다.