한솔어린이보육재단

<2026년 11월 식단표>

작성자 : 영양사 최선경
출 처 : 한솔어린이보육재단
발행일 : 2026.10/21

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	참깨콩나물죽/사과	소고기떡국/샤인머스켓	감자죽/골드키위	소고기채소죽⑲/방울토마토⑫	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 삼색잡채②⑤⑥⑩ 백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 오이볶음⑤/구운김 깍두기⑨	곤드레나물비빔밥,양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 메밀전병⑤⑥⑩⑮⑯ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜,저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	토마토찹쌀밥⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯깻잎볶음⑤⑥ 백김치⑨
만0~4세	485/18 / 693/27	391/11 / 559/16	338/11 / 484/17	353/15 / 505/22	374/14 / 535/21
오후간식1	감자핫도그①②⑤⑥⑩⑬ (대체:허니버터감자구이②)/ 흰우유②	꽈배기①②⑤⑥(대체:꿀떡)/ 무설탕두유⑤	배.단감/저당떠먹는요플레②	소금빵①②⑤⑥ (대체:안흥찐빵⑤⑥)/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/흰우유②
오후간식2	180/4 크래미채소볶음밥⑤⑥/ 보리차 152/6	236/13 전주식콩나물국밥⑤⑥/ 백김치⑨ 188/8	182/6 소고기사골국밥⑤⑥⑯/ 깍두기⑨ 161/5	224/10 삼색채소볶음밥⑤⑥/ 옥수수차 102/3	219/7 현미후레이크⑤/흰우유② 152/3
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미/단감	전복채소죽⑱/메론	단호박죽/대추토마토⑫	새우살채소죽⑤⑨/파인애플	버섯들깨죽⑤/포도
점심	흑미밥 두부배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤/ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 백김치⑨	자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란감자국①⑤(대체:감자국) 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨
만0~4세	356/12 / 509/18	354/13 / 506/19	326/9 / 466/14	345/12 / 493/18	397/17 / 568/25
오후간식1	고구마튀김⑥/ 무첨가두유⑤ 139/5	에그마요샌드위치①②⑤⑥ (대체:백설기)/흰우유② 202/11	안흥찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	씨리얼토핑바나나범벅⑤⑥/ 검은콩두유⑤&미숫가루⑤ 127/5	허니버터감자구이②/ 유기농쥬스 216/10
오후간식2	오징어채소국밥⑤⑰/백김치 150/5	돈육백김치볶음밥⑤⑥⑨⑩/ 보리차 193/4	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/ 보리차 211/7	치킨데리야키덮밥⑤⑥⑮/ 옥수수차 208/10	촉촉한치즈케익①②⑤⑥/ 흰우유② 204/6
오전간식	16	17	18: 중식채식	19	20
	연두부팽이죽⑤⑥/감귤	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	들깨버섯채소죽⑤⑥/키위	흰살생선당근죽/바나나	단호박죽/사과
점심	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 피쉬커틀릿⑤⑥/ 타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 고소한두부구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ (대체:연두부탕⑤) 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/ 머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
만0~4세	371/13 / 531/19	422/10 / 603/15	448/11 / 641/17	387/18 / 553/27	364/14 / 520/21
오후간식1	고구마스틱/요거타임②	부추따바오⑤⑥⑩⑮⑱/ 흰우유②	단감,바나나/ 저당떠먹는요플레②	구운계란①/흰우유②/감귤 (대체:찐고구마)	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
	105/4	212/7	192/6	143/6	219/8
오후간식2	새우살채소필라프⑤⑨/ 보리차	멸치채소주먹밥⑤⑥/보리차	옥수수치즈섞음밥②⑤/ 둥글레차	소고기미역국밥⑤⑯/깍두기	유기농씨리얼⑤/흰우유②
	195/6	122/5	173/3	188/7	142/4
오전간식	23: 김도현 생일	24	25	26: 김장행사	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/사과	김가루콩나물죽⑤/ 샤인머스켓	해물죽⑤⑥⑨⑱/바나나	아욱죽⑤⑥/단감	소고기버섯죽⑤⑥⑯/감귤
점심	기장밥 소고기미역국⑤⑯ 치즈함박떡갈비②⑤⑥⑯ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 애호박두부젓국⑤⑨ 장문(양)볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥/구운김 알타리김치⑨	카레라이스덮밥②⑤⑥⑫⑯ 팽이가츠오장국⑤ 치킨너겟①⑤⑥⑮ (대체:닭다리살구이⑮) 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	조각서리태밥⑤ 북엇국⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩ 쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 백김치⑨
만0~4세	382/12 / 547/18	326/11 / 467/16	419/12 / 599/18	395/9 / 565/13	487/13 / 697/19
오후간식1	보문산메아리빵①②⑤⑥ (대체:안흥찐빵⑤⑥)/흰우유②	옛날붕어빵⑤⑥/흰우유②	미니핫도그①②⑥⑩ (대체:찐감자)/흰우유②	대추토마토⑫,배/ 저당떠먹는요플레②	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑱/ 흰우유②
	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식2	닭고기채소필라프⑤⑥⑮/ 보리차	어묵국밥⑤⑥/백김치⑨	뿌리채소볶음밥⑤⑥/ 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/ 흰우유②
	222/6	175/4	190/8	104/5	125/5
오전간식	28				
	사골순두부죽⑤⑱/사과				
점심	보리밥 돈육김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 깍두기⑨				
만0~4세	416/12 / 595/18				
오후간식1	피자토스트①②⑤⑥⑫ (대체:꿀떡)/요거타임② 192/8				
오후간식2	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨ 129/4				

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 계산하였습니다.

▣알레르기표시
①난류②우유및유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀가루⑦고등어⑧게⑨새우⑩돈육⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산 ,배추김치 : 배추 -국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산,두부,콩비지,콩국수-국내산, 참조기:국내산,낙지:중국/베트남, 명태,동태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:페루산, 코다리 : 러시아산, 돈까스 : 돈육(국내산), 해물동그랑땡:오징어(페루산)생선까스 : 명태(러시아산), 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적 : 돈육(국내산), 치킨까스:닭(국내산), 아귀살:국내산, 다랑어(캔): 원양산, 베이컨:국내산 돈육,주꾸미:베트남산,함박스테이크:닭(국내산),돈육(국내산),어묵:연육(갈치:원양산),전복(국내산), 방어(국내산)