2026년 11월 (월-금) 1-2세 식단

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	닭고기채소죽	감자스프 조각식빵	삶은계란/파프리카스틱 무첨가주스	소고기 미역죽	
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 백김치	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 백김치	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 백김치 바나나	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 백김치	창립기념일(휴원)
오후 간식	치즈감자모닝빵 우유	크림카레우동 우유	멸치야채주먹밥 옥수수차	닭가슴살샐러드 두유	
저녁	백미밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 백김치	백미밥 소고기미역국 가자미구이 도라지배무침 백김치	백미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치	백미밥 소고기뭇국 두부조림 다시마튀각 백김치	
2주	11월 9일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)
오전 간식	새우버섯죽	단호박크림스프	만둣국	해물크림리조또	소고기미역죽
점심	기장밥 황태뭇국 소고기오징어볶음 숙주나물 백김치	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민샐러드 백김치	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵김가루무침 백김치 샤인머스캣	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 백김치	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 백김치
오후 간식	롭치즈빵 우유	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	사과핫케이크 우유	치즈김치전/배 옥수수차	찐고구마/크림치즈 우유
저녁	백미밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 백김치	백미밥 다시마감자국 임연수구이 당근라페 백김치	백미밥 뭇국 오리고기양파구이 무쌈채무침 백김치	백미밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 김구이 백김치	소고기콩나물밥 계란파국 시금치나물 백김치
3주	11월 16일 (월)	11월 17일 (화)	11월 18일 (수)	11월 19일 (목)	11월 20일 (금)
오전 간식	대게살야채죽	블루베리 플레인요거트	순두부백탕 양념장	버섯수제비	누룽지죽 꼬들단무지
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 백김치	찹쌀밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 백김치	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 백김치 파인애플	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 백김치	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 김구이 백김치
오후 간식	잼치즈빵(영아:잼제외) 우유	마제우동 유자차	연유버터토스트 우유	우유	영아:찐고구마 우유
저녁	백미밥 돈육콩비지찌개 새우스크램블에그 돌자반 백김치	백미밥 두부김치국 삼치구이 유채된장무침 백김치	백미밥 닭곰탕 야채두부조림 다시마튀각 백김치	백미밥 근대국 소고기당면볶음 양배추사과무침 백김치	닭고기채소볶음밥 연두부국 연근조림 백김치

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	닭브로컬리죽	찐감자/치즈 우유	모닝빵 우유	소고기채소죽	양송이누룽지스프
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 백김치	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 백김치	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 백김치 귤	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 백김치	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 백김치
오후 간식	단팥빵 우유	탕수육 오미자차	소고기김치리조또 우엉차	메밀국수	안흥찐빵 우유
저녁	백미밥 만둣국 코다리무조림 시금치나물 백김치	백미밥 홍합뭇국 돈채파프리카볶음 돌자반 백김치	백미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 백김치	백미밥 새우계란국 돈육깨소스무침 감자조림 백김치	돈육하이라이스 아욱국 양배추옥수수샐러드 백김치
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	소고기미역죽				
점심	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 백김치				
오후 간식	소보로빵 우유				
저녁	백미밥 육개장 계란찜 세발나물 백김치				

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년 11월 (월-금) 3-5세 식단

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	닭고기채소죽	감자스프 조각식빵	삶은계란/파프리카스틱 무첨가주스	소고기 미역죽	
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 배추김치	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 깍두기 바나나	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 알타리김치	창립기념일(휴원)
오후 간식	치즈감자모닝빵 우유	크림카레우동 우유	멸치야채주먹밥 옥수수차	닭가슴살샐러드 두유	
저녁	백미밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 백김치	백미밥 소고기미역국 가자미구이 도라지배무침 백김치	백미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치	백미밥 소고기뭇국 두부조림 다시마튀각 백김치	
2주	11월 9일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)
오전 간식	새우버섯죽	단호박크림스프	만둣국	해물크림리조또	소고기미역죽
점심	기장밥 황태뭇국 소고기오징어볶음 숙주나물 배추김치	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민샐러드 깍두기	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵김가루무침 배추김치 샤인머스캣	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 배추김치
오후 간식	롤치즈빵 우유	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	사과핫케이크 우유	치즈김치전/배 옥수수차	찐고구마/크림치즈 우유
저녁	백미밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 백김치	백미밥 다시마감자국 임연수구이 당근라페 백김치	백미밥 뭇국 오리고기양파구이 무쌈채무침 백김치	백미밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 김구이 백김치	소고기콩나물밥 계란파국 시금치나물 백김치
3주	11월 16일 (월)	11월 17일 (화)	11월 18일 (수)	11월 19일 (목)	11월 20일 (금)
오전 간식	대게살야채죽	블루베리 플레인요거트	순두부백탕 양념장	버섯수제비	누룽지죽 꼬들단무지
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 깍두기	찹쌀밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 알타리김치	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 깍두기 파인애플	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 깍두기	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 김구이 배추김치
오후 간식	잼치즈빵(영아:잼제외) 우유	마제우동 유자차	연유버터토스트 우유	모둠과일(포도,사과,귤) 우유	콩시루떡(영아:찐고구마) 우유
저녁	백미밥 돈육콩비지찌개 새우스크램블에그 돌자반 백김치	백미밥 두부김치국 삼치구이 유채된장무침 백김치	백미밥 닭곰탕 야채두부조림 다시마튀각 백김치	백미밥 근대국 소고기당면볶음 양배추사과무침 백김치	닭고기채소볶음밥 연두부국 연근조림 백김치

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	닭브로컬리죽	찐감자/치즈 우유	모닝빵 우유	소고기채소죽	양송이누룽지스프
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 깍두기	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 배추김치	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 배추김치 귤	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 알타리김치	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기
오후 간식	단팥빵 우유	탕수육 오미자차	소고기김치리조또 우엉차	메밀국수	안흥찐빵 우유
저녁	백미밥 만둣국 코다리무조림 시금치나물 백김치	백미밥 흥합뭇국 돈채파프리카볶음 돌자반 백김치	백미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 백김치	백미밥 새우계란국 돈육깨소스무침 감자조림 백김치	돈육하이라이스 아욱국 양배추옥수수샐러드 백김치
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	소고기미역죽				
점심	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 배추김치				
오후 간식	소보로빵 우유				
저녁	백미밥 육개장 계란찜 세발나물 백김치				

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성