2026년 11월 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	사과/스트링치즈 우유	흰살생선죽 바나나
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치/백김치	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 배추김치/백김치	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 깍두기/안매운 깍두기 귤	강황쌀밥 온도토리묵국 가자미구이 감자조림 알타리김치/백김치	찹쌀밥 안매운 육개장 채소계란찜 우엉볶음 배추김치/백김치
오후 간식	호박 페스트리 식빵 우유	크림카레우동 우유	멸치야채주먹밥 옥수수차	닭가슴살샐러드 두유	고기찐빵 우유
저녁	기장밥 감자양파국 소고기양배추볶음 도토리묵김무침 백김치	차조밥 소고기미역국 임연수구이 도라지배무침 백김치	찰현미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치	흑미밥 소고기뭇국 두부조림 다시마튀각 백김치	닭고기톳밥 동태쑥갓국 참나물무침 백김치 사과
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 소고기주꾸미볶음 숙주나물 배추김치/백김치	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민리코타샐러드 깍두기/안매운 깍두기	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 배추김치/백김치 배	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 배추김치/백김치	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 오이피클
오후 간식	쌀 베이글 우유	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	사과핫케이크 우유	치즈김치전/사과 옥수수차	찐고구마/크림치즈 우유
저녁	차수수밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 백김치	찰현미밥 다시마감자국 임연수구이 당근라페 백김치	흑미밥 새우뭇국 오리고기양파구이 무쌈채무침 백김치	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 깻잎순나물 백김치	소고기콩나물밥 계란파국 시금치나물 백김치 단감
3주	**11월 16일 (월)**	**11월 17일 (화)**	**11월 18일 (수)**	**11월 19일 (목)**	**11월 20일 (금)**
오전 간식	대게살야채죽	바나나 플레인요거트	순두부백탕 양념장	버섯들깨수제비	누룽지죽 꼬들단무지
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 깍두기/안매운 깍두기	찹쌀밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 알타리김치/백김치	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 단무지 배	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 깍두기/안매운 깍두기	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 배추김치/백김치
오후 간식	잼치즈빵 우유	마제우동 유자차	연유버터토스트 우유	모둠과일(포도,배,귤) 우유	단호박찜/메이플시럽 우유
저녁	흑미밥 돈육콩비지찌개 새우스크램블에그 돌자반 백김치	기장밥 소고기양배추국 삼치구이 유채된장무침 백김치	차수수밥 닭곰탕 다진고기두부조림 물파래무초무침 백김치	찰현미밥 근대국 소고기당면볶음 양배추사과무침 백김치	닭고기채소볶음밥 연두부오징어국 연근조림 백김치 오렌지

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	닭브로컬리죽	찐감자/치즈 우유	잼모닝빵 우유	소고기채소죽	양송이누룽지스프 귤
점심	찹쌀밥 만둣국 돈육콩나물볶음 상추쌈 깍두기/안매운 깍두기	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 배추김치/백김치	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 배추김치/백김치 배	강황쌀밥 청국장 임연수구이 도토리묵김무침 알타리김치/백김치	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 부추오이무침 깍두기/안매운 깍두기
오후 간식	단팥빵 우유	탕수육 오미자차	소고기김치리조또 우엉차	메밀국수	안흥찐빵 우유
저녁	기장밥 홍합뭇국 코다리무조림 시금치나물 백김치	차조밥 황태두부국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 백김치	흑미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 백김치	찰현미밥 새우계란국 돈육깨소스무침 감자조림 백김치	돈육하이라이스 아욱국 리코타치즈샐러드 백김치 토마토
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	소고기미역죽				
점심	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 배추김치/백김치				
오후 간식	밤식빵 우유				
저녁	찹쌀밥 육개장 계란말이 세발나물 백김치				

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성