한솔어린이보육재단

〈2026년 11월 영유아 급간식단〉

일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세)

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	크림스프②⑤⑥⑮⑯/ 모닝빵①②⑤⑥	사과/떠먹는요거트②	찐감자/흰우유②	고구마타락죽②/샤인머스캣	흰살생선미역죽/저염치즈②
점심	흰쌀밥 맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 잘게썬게맛살미역볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	콩나물비빔밥/양념장⑤⑥ 국없는날(숭늉) 채소스크램블에그①⑤ [대체:두부구이] 크렌베리멸치볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	보리밥 순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	홍국찹쌀밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
만1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
만3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩/흰우유②	미니치즈롤인①②⑤⑥/ 고칼슘두유⑤	크래미채소전⑤⑥⑧⑨/ 보리차	프렌치토스트①②⑥ [대체:구운식빵]/흰우유②	참기름비빔우동⑤⑥/ 고칼슘유기농푸룬주스
오전간식	9	10	11	12	13
	누룽지죽/백김치⑨	바나나/흰우유②	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/저염치즈②	게맛살채소죽①②⑤⑧⑫/배
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 오이나물볶음 깍두기⑨/백김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물볶음⑤ 백김치⑨	카레라이스덮밥②⑤⑥⑯⑱ 국없는날(숭늉) 볼어묵조림⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 팽이미소국⑤⑥ 토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
만3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식	우리밀찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	미니꿀호떡②⑤⑥/ 검은콩두유⑤	잔치국수⑤⑥	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥ / 보리차	고구마맛탕⑤⑥/흰우유②
오전간식	16	17	18 중식채식	19	20
	당근크림스프②⑤⑥⑮⑯/ 조각식빵⑤⑥	닭살영양죽⑮/청포도	찐고구마/흰우유②	흰살생선당근죽	단호박죽/대추방울토마토⑫
점심	흑미밥 맑은미역국⑤ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 맑은콩나물국⑤ 삼치살구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	채소자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 국없는날(숭늉) 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 백김치⑨ 사과푸딩	찹쌀밥 새우살숙주국⑤⑨ 돈육파인애플폭찹⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
만3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식	감자채전⑤⑥/요거얌얌②	어묵잡채⑤⑥/흰우유②	온메밀국수③⑥	구운계란① [대체:연두부양념장]/흰우유②	핫케익②⑤⑥/요구얌②
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩	김가루콩나물죽⑤/ 샤인머스캣	휑거마드레느①②⑤⑥/ 흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 저염치즈②	들깨버섯죽⑤/감귤
점심	기장밥 미역미소국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑯⑬ 콥샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/케첩⑫ 새송이버섯볶음 백김치⑨	닭가슴살덮밥⑤⑥⑮ 국없는날(숭늉) 두부양념조림⑤⑥ 열무나물볶음 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥[제거:계란] 돈육보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 무나물볶음 깍두기⑨/백김치⑨
만1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
만3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	메추리알어묵볶이①⑤⑥⑫⑬ [제거:메추리알]/둥글레차	유부우동⑤⑥	그린&골드키위/ 떠먹는요거트②
오전간식	30				
	미역국밥⑤				
점심	보리밥 어묵국⑤⑥ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ [제거:메추리알] 쑥갓나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
만1-2세	416/12				
만3-5세	595/18				
오후간식	딸기쨈샌드위치 ①②⑤⑥/흰우유②				

* 본 식단은 한솔어린이보육재단 영양사(최선경)에 의해 작성, 현대제철 당진어린이집 영양사 (김현화)에 의해 식단 감수된 것입니다.
* 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 합산해서 계산하였습니다.
* 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
* 영유아가 특정 식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
* 알레르기가 있는 원아는 담임교사에게 말씀해주세요.
* 0세 영아는 깍두기 대신 백김치로 배려 대체식이 제공됩니다.
* 유제품 알레르기 영유아는 칼슘두유로 대체합니다.

원산지 표시	소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산, 쌀(찹쌀,찐쌀,흑미,현미,밥,누룽지,죽포함)-국내산 육가공품 : 국내산 - 가공식품은 별도로 검수서에 표기합니다. 김치류(반찬 카찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 씻은김치 포함) (배추:국내산(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루:국내산), 콩(두부,콩비지,콩국수)-국내산, 명태(동태,코다리,황태채)-러시아산, 양고기(산양, 염소포함)-국내산, 진미오징어채-페루산, 넙치/조피볼락/참돔/뱀장어 : 국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 낙지-태국산, 꽃게-국내산, 오징어-국내산, 참조기-국내산, 쭈구미:베트남산, 임연수/가자미:미국산, 육가공품(생선까스:명태(러시아산), 햄/소세지/미트볼:돈육(국내산), 고소아게 두부:외국산(중국), 치킨까스:치킨(국내산), 아귀살:국내산, 다랑어(캔):원양산, 함박스테이크(돈육: 국내산), 너비아니(닭, 돈육 :국내산), 치킨너겟(닭고기):국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣