2026년 11월 아이밥상

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전새참	사과	귤+배즙	딸기요거트/무가당요거트	배	단감+배즙
점 심	기장밥 두부팽이버섯된장국 동그랑땡+케찹 다진새우살애호박볶음 배추김치	백미밥 닭곰탕 오이생채 깍두기	귀리밥 소고기탕국 유정란스크램블 배추겉절이 깍두기	찹쌀현미밥 맑은순두붓국 감자조림 숙주나물무침 깍두기	다진돼지고기애호박밥 +양념장 열무된장국 굴소스양배추해물볶음 깍두기
오후새참	김자반주먹밥	어묵쑥갓우동	찐고구마, 오미자차	부추전, 둥굴레차	팥빵, 산양유
날짜	9	10	11	12	13
오전새참	사과	귤+배즙	플레인요거트/무가당요거트	배	단감+배즙
점 심	찰보리밥 소고기뭇국 어묵채소볶음 구운김 배추김치	찹쌀밥 얼갈이된장국 메추리알새송이버섯조림 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 맑은콩나물국 수제돈가스+소스 채소샐러드 +사우전드아일랜드드레싱 깍두기	찹쌀현미밥 들깨미역국 두부양념조림 겨울초나물무침 배추김치	소고기채소볶음밥 맑은감잣국 오징어진미채무침 깍두기
오후새참	돼지고기김치볶음밥	소고기쌀국수	한우사골물만둣국	모둠채소튀김, 식혜	컵파운드, 산양유
날짜	16	17	18	19	20
오전새참	사과	귤+배즙	사과요거트/무가당요거트	배	단감+배즙
점 심	잡곡밥 삼색수제빗국 훈제오리양파볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥 고사리육개장 삼치살구이 시금치나물무침 배추김치	고구마돈다짐카레덮밥 황태채뭇국 멸치볶음 배추김치	삼색나물비빔밥 +고추장 팽이버섯된장국 도토리묵무침 깍두기	차조밥 순두부된장국 오삼불고기 콩나물무침 수제무피클
오후새참	차돌박이깍두기볶음밥	돼지고기자장면	와플빵, 포도주스	옥수수전, 우엉차	쌀뻥씨리얼, 산양유
날짜	23	24	25	26	27
오전새참	사과	귤+배즙	블루베리요거트/무가당요거트	배	단감+배즙
점 심	차수수밥 청국장찌개 찜닭 건곤드레나물볶음 깍두기	홍미밥 근대된장국 돼지고기수육 상추+쌈장 배추김치	아빠와함께점심먹는날 김밥 어묵탕 배추김치 후식:귤	찹쌀현미밥 두부김칫국 모둠버섯탕수 열무나물무침 깍두기	찹쌀밥 갈비탕 부추양파겉절이 깍두기
오후새참	직접 빚은 찐만두	잔치국수	찰보리빵, 사과주스	찐감자, 유자차	단호박미니찐빵, 산양유
날짜	30				
오전새참	사과				
점 심	찰보리밥 바지락미역국 소불고기 찐양배추+쌈장 배추김치				
오후새참	유정란당근볶음밥				

영양사: 임무화

* 위 식단은 유기농 식재료(생태유아공동체, 자연드림)의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.
* 주 1회 목요일은 '채식의 날'을 운영합니다.
* ( )의 메뉴는 알레르기 원아를 위한 대체메뉴입니다.
* 튼튼반, 기쁨반, 사랑반은 백김치를 제공합니다.
* 튼튼반, 기쁨반은 무가당요구르트를 제공합니다.
* 11월 생일원아 : 3일 기쁨반 최이윤, 스스로반 윤아린 / 20일 기쁨반 노아준 / 27일 기쁨반 김시호
* 쌀(오분도미, 현미, 찹쌀, 흑미-밥, 죽, 누룽지:국내산), 떡류(국내산), 배추김치, 배추겉절이(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 백김치(배추:국내산)
  소고기(국내산 한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 갈치, 꽃게, 게살, 오징어, 조기, 전복, 가리비(국내산)
  동태포, 대구포(러시아산), 대구순살, 명태순살, 대구순살까스(원양산), 다랑어(참치:원양산-태평양, 가쓰오부시:인도네시아산)
  얼갈이배추, 봄동(국내산), 콩-두부, 콩비지, 콩국수(대두:국내산), 치킨너겟, 팝콘치킨(닭고기:국내산), 해물햄버거스테이크(오징어:국내산)
  핫도그햄, 베이컨, 너비아니, 탕수육, 미니돈까스(돼지고기:국내산), 오징어채(오징어:원양산), 사골농축액(사골추출물:한우)
  채식만두(대두:국내산, 배추:국내산), 동그랑땡(돼지고기:국내산, 대두:국내산), 도토리묵(도토리:국내산), 청포묵(녹두:국내산)
* 우리 어린이집은 **땅콩, 호두, 캐슈넛, 아몬드, 콜라비** 알레르기 원아가 있습니다.
  알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 **④땅콩** ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 **⑭호두**
  ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

울산경찰청어린이집