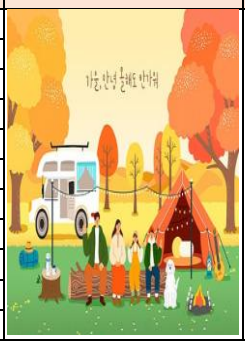
한솔어린이보육재단

2026. 11월 식단 및 간식표

작성자 : 영양사 최선경 / 감수 : 영양사 권성은

행복하게 살아갈 힘이있는 어린이

구분	월	화	수	목	금	토
오전간식	2	3	4	5	6	7
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/모닝빵②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	군감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/홍시깍두기⑤⑥⑨	흰살생선미역죽/바나나	팬케이크①⑤⑥/흰우유②
점심	흰쌀밥	흑미밥	나물비빔밥/양념장⑤⑥	보리밥	토마토찹쌀밥 ⑫	류산슬덮밥⑤⑥⑨
	황태맑은무국⑤	얼갈이된장국⑤⑥	팽이미소국⑤⑥	해물순두부국⑤⑧⑨⑰	어묵쑥갓국⑤⑥	시금치미소국⑤
	소고기밤조림⑤⑥⑯	해물두툼완자전②⑤⑥⑨⑯⑰⑱	채소스크램블에그①⑤	제육볼고기⑤⑥⑩	춘천닭갈비⑤⑥⑮	메밀전병③⑤⑥⑨⑩
	게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧	애호박양파볶음⑤/구운김	크랜베리멸치볶음⑤⑥	양배추찜/저염쌈장⑤⑥	느타리버섯피망볶음⑤⑥	하트단무지
	홍시깍두기⑤⑥⑨	백김치	홍시깍두기⑤⑥⑨	백김치	홍시깍두기⑤⑥⑨	백김치
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14	379/9
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21	542/13
오후간식 1	삼색잡채⑤⑥/흰우유②	바나나/떠먹는요거트②	갈비만두②⑤⑥⑩⑯/보리차	프렌치토스트①②⑤⑥/흰우유②	간장비빔국수⑤⑥/흰우유②	
열량/단백질	197/7	139/4	182/6	224/10	219/7	
오후간식 2	망고주스	딸기잼쏙스콘①②⑤⑥	마시는요플레②	감귤	복숭아푸딩⑪	
오전간식	9	10	11	12	13	14
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑱	군단호박/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차	맛밤/흰우유②
점심	찰기장밥	발아현미밥	마파두부덮밥⑤⑥⑩	수수찰밥	팥밥	게살볶음밥⑤⑥⑧
	배춧국⑤⑥	어린이닭개장⑤⑮	부추팽이미소국⑤⑥	계란양배추국①⑤	소고기샤브샤브국⑤⑥⑯	가츠오우동장국⑤⑥
	몽골리안비프⑤⑥⑯	코다리살무조림⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	돈육영양갈비찜⑤⑥⑩	닭살무조림②⑤⑥⑫⑮	두부강정⑤⑥⑫
	유자청어린잎샐러드⑤	시금치나물볶음⑤⑥	김부각⑤	청경채나물볶음⑤⑥	참깨브로콜리무침⑤⑥	홍시깍두기⑤⑥⑨
	백김치	홍시깍두기⑤⑥⑨	백김치	홍시깍두기⑤⑥⑨	백김치	짜요짜요②
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17	304/8
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25	435/12
오후간식 1	미니꿀호떡②⑤⑥/흰우유②	시리얼토핑토마토범벅⑤⑥⑫/흰우유②&미숫가루⑤	잼치즈샌드위치①②⑤⑥/흰우유② (0세반:치즈샌드위치)	오렌지/떠먹는요거트②	사골국수⑤⑥⑯/치즈②	
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10	
오후간식 2	블루베리주스	구운계란①	사과주스	바나나	밀감푸딩	
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20	21
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/크루통⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮	오곡시리얼⑤⑥/흰우유②	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/사과	카스테라①②⑤⑥/흰우유②
점심	녹두밥	보리밥	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯	조각서리태밥⑤	현미밥	돈육민찌김치볶음밥⑤⑨⑩
	전복미역국⑤⑱	버섯된장찌개⑤⑥	대파계란국①⑤	북엇국①⑤	아욱된장국⑤⑥	감자양파국⑤
	소고기불고기⑤⑥⑯	장문볼락구이⑤⑥	콩단백구이⑤⑥	돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥	훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑯/머스터드소스①⑤	계란후라이 ①⑤
	취나물볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	홍시깍두기⑤⑥⑨	콩나물새콤무침⑤/찐양배추	연근조림⑤⑥	김가루
	홍시깍두기⑤⑥⑨	백김치	망고푸딩	백김치	홍시깍두기⑤⑥⑨	저염단무지
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14	340/11
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21	487/16
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩	단감/떠먹는요거트②	고구마튀김⑤⑥/무설탕두유⑤ (0세반:찐고구마)	구운계란①/흰우유②/감귤	야채꼬마호빵①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8	
오후간식 2	유기농사과주스	밀크롤인①②⑤⑥⑯	포도주스	미니꿀호떡②⑤⑥	사과푸딩	
오전간식	23	24	25	26	27	28
	물만둣국⑤⑥⑩/홍시깍두기⑤⑥⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	밀크롤인①②⑤⑥⑯/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/감귤	슈크림패스츄리①②⑥/흰우유②
점심	기장밥	차조밥	찹쌀홍국밥	현미밥	녹두밥	버터장조림덮밥①②⑤⑥⑯
	나가사끼백짬뽕국⑤⑥⑨⑯⑰	두부취나물국⑤	가츠오장국⑤	계란연두부탕①⑤⑥	시금칫국⑤⑥	미역장국⑤⑥
	소고기청경채볶음⑤⑥⑯	피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①②⑤	치즈함박스테이크②⑤⑥⑩⑯/버섯소스⑤⑥⑫	대패목살숙주볶음⑤⑥⑩	안동찜닭⑤⑥⑮	숙주나물⑤
	양배추나물⑤⑥	유자청양상추샐러드	연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥	쑥갓나물무침⑤	반달애호박새우젓볶음⑤⑨	홍시깍두기⑤⑥⑨
	백김치	홍시깍두기⑤⑥⑨	백김치	홍시깍두기⑤⑥⑨	백김치	
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13	382/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19	547/19
오후간식 1	오색오미전①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑯/흰우유②	옛날붕어빵①②⑤⑥/흰우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑯/흰우유② (0세반:찐감자)	배/떠먹는요거트②	한입군만두①⑤⑥⑩⑯/마시는요플레②	
열량/단백질	152/7	120/7	190/8	139/4	221/9	
오후간식 2	배도라지주스	우리밀꼬마약과⑥	두유⑤	크리스피롤①②⑤⑥	망고푸딩	
오전간식	30					
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과					
점심	흑미밥					
	햄모듬김치찌개⑨⑩					
	소고기메추리알조림①⑤⑥⑯					
	깻잎나물볶음⑤⑥					
	홍시깍두기⑤⑥⑨					
1-2세	416/12					
3-5세	595/18					
오후간식 1	두부스틱⑤⑥/유기농사과&배주스					
열량/단백질	192/8					
오후간식 2	스위트애플망고주스					

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

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.2-0.4%로 제공됩니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 점심을 계산하였습니다.

원산지표시	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:봄동(국내산), 고춧가루(국내산), 두부,콩비지,콩국수,연두부(국내산), 참조기(국내산), 낙지(중국), 명태,동태(러시아산), 고등어(국내산), 갈치(국내산), 오징어(국내산), 꽃게(국내산), 진미채(페루산), 오징어실채(페루산), 코다리(러시아산), 아귀살(중국산), 쭈꾸미(태국), 전복(국내산), 새우살(중국산), 방어(국내산), 양볼락(미국산) 돈까스:돈육(국내산), 생선까스:명태(러시아산), 동그랑땡:돈육(국내산), 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돈육(국내산), 소고기(국내산), 치킨커틀릿:닭(국내산), 베이컨:돈육(외국산), 참치:가다랑어(원양산), 훈제오리:오리(국내산), 미트볼:닭고기(국내산), 돈육(국내산), 어묵:연육(외국산,중국산), 오징어탕수:오징어(중국산), 함박스테이크:돈육(국내산) ※ 주문 업체 상황에 따라 원산지 표시 사항이 변경될 수 있습니다.
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣