2026학년도

11월 식단표

(12개월~만5세 혼합형)

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	귤	김찹쌀죽	액상요구르트②	샤인머스캣	장국죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	바나나&호상요구르트②
열량/단백질	543/18	659/31	693/31	641/22	690/32
날짜	9	10	11	12	13(생일잔치)
오전간식	사과	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	바나나	귤
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 안매운배추김치⑨	찹쌀밥 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정②⑤⑥	카스테라①②⑤⑥&매실차	케이크①②⑥&우유②
열량/단백질	603/32	625/28	686/21	534/16	657/28
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	포도	닭죽⑮	액상요구르트②	사과	연두부죽⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 도토리묵국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	찐빵⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	귤&호상요구르트②
열량/단백질	698/25	701/30	616/23	534/21	605/27
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	바나나	흑임자죽	호상요구르트②	귤	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 김치전⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩	머핀①②⑤⑥&매실차	찐단호박&우유②
열량/단백질	575/31	749/24	645/26	552/28	582/28
날짜	30				
오전간식	사과				
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
열량/단백질	522/21				

♥ 원산지: 쌀(밥, 죽- 국내산), 콩(두부류-외국산), 배추김치(배추-국내산/고춧가루-국내산),
닭고기(국내산), 돼지고기(국내산), 쇠고기(국내산), 오리고기(국내산), 고등어(국내산), 참치(다랑어:원양산), 오징어(페루/칠레산)
함박스테이크(돼지고기-국내산/쇠고기-국내산), 동그랑땡(돼지고기-국내산)
참치, 연두부, 달걀(알러지 대체음식) 작성한 식단을 토대로 구성하였으며, 식자재 수급상의 문제로 식단은 변경될 수 있습니다.

♥ **식단의 열량과 단백질(오전간식, 점심, 오후간식)은 1~2세 기준으로 기재되었으며, 3~5세는 1~2세 식사 배식량의 1/3을 추가로 제공합니다.**
(제공비율: 3~5세 100% / 1~2세 65%)

♥ **매월 넷째 주 금요일은 생일 식단으로 대체합니다. (원 행사에 따라 변경될 수 있음을 알려드립니다.)**

♥ **식품 알레르기 유발 식품:** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

♥ **가정통신문 식단표에 식품 알레르기를 가지고 있는 영유아는 담임교사에게 알레르기 유발 식품을 꼭 알려주시기 바랍니다.**

♥ **만성질환의 원인이 나트륨 과다 섭취로 인하여 대부분 발생한다는 연구 결과에 따라 국가시책인 나트륨 줄이기 실천사업으로 우리 매곡어린이집에서는 월 2회 이상 숭늉 먹는 날로 정해 이에 동참하고 있습니다.**

♥ **떡에 의한 영유아 질식 사고로 인해 식품의약품안전처의 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침이 25.7.7일 개정되어 떡 종류는 제공되지 않습니다.**

♥ **이 식단표는 이다정 영양사에게 감수받아 변경된 식단입니다.** 식단작성 : 울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사: 이다정, 장서윤