<2026년 11월 식단표>

(만 0~2세)

일자(요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) -한그릇day	6 (금)	7 (토)
오전새참	홍로사과&해물야채죽	평촌요구르트&닭고기야채죽	단감&가자미야채죽	귤&계란애호박죽	배&감자죽	
점심	오분도미밥 해물된장찌개 돈육간장불고기 겨울초나물 홍시깍두기	흑미밥 맑은콩나물국 파채닭불고기 오이나물 토마토김치	백미밥 소고기미역국 순살가자미구이 들깨무나물 백김치	다진소고기애호박밥 &양념장 어묵쑥갓국 유정란후라이 홍시깍두기	유기농현미밥 굴무채국(굴삼색수제비국(2세) 아몬드멸치볶음 감자조림 백김치	
오후새참	현미차 찐고구마	돼지고기야채주먹밥 모듬피클	유기농우유 우유치즈촉촉케이크	오미자주스 뿌리채소튀김	아임리얼고농축블루베리 우리흑미쿠키	
저녁새참	산양유사과요구르트&와플	멜론	방울토마토	유기농치즈&당근차	쌀요거트	
열량(kcal)/단백질	634kcl /18g	647kcl /19g	668kcl / 21g	701kcl / 16g	645kcl / 14g	
일자(요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전새참	홍로사과&소고기근대죽	평촌요구르트&고구마죽	귤&옥수수죽	단감&새우야채죽	배&대구야채죽	방울토마토&곤드레야채죽
점심	기장밥 맑은소고기뭇국 다짐새우살유정란찜 근대나물무침 홍시깍두기	고구마돈다짐우리밀카레덮밥 오징어두부국 미역줄기볶음 토마토김치	흥미밥 미소된장국 수제등심돈까스 콘양배추숙채무침 홍시깍두기	새우필라프 팽이버섯달걀국 진미채간장무침 백김치	수수밥 대구맑은국 안동찜닭 건취나물볶음 백김치	혼합곡밥 한우사골국 코다리무조림 곤드레나물무침 토마토김치
오후새참	감잎차 찐감자	참치야채주먹밥 모듬피클	유기농우유 우리밀시몬카스테라	유기농감귤주스 우리밀호떡만두	포도아잉 곱창김부각	멜론
저녁새참	유기농배즙&발아통밀두부과자	샤인머스캣	바나나	블루베리요거트	우리밀고칼슘마들렌딸기&보리차	-
열량(kcal)/단백질	620kcl /17g	657kcl /21g	719kcl / 19g	691kcl / 20g	675kcl / 15g	515kcl / 14g
일자(요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수) - 생일day	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전새참	홍로사과&바지락죽	평촌요구르트&돼지고기야채죽	방울토마토&참치죽	귤&버섯야채죽	배&황태죽	바나나&소고기배추죽
점심	오분도미밥 바지락뭇국 고등어순살구이 시금치나물 토마토김치	차조밥 돼지고기콩비지찌개 오돈불고기 얼갈이나물 홍기깍두기	찹쌀밥 참치미역국 돼지갈비찜 콩나물무침 백김치	흑미밥 하얀육개장 모듬버섯탕수육 들깨고구마줄기볶음 홍시깍두기	백미 황태해장국 돼지고기모듬잡채 브로콜리맛살볶음 백김치	보리밥 배추된장국 수제떡갈비 상추나물 홍시깍두기
오후새참	우엉차 삶은유정란	소고기쌀국수 단무지	진한유기농사과주스 모듬과일,우리밀롤케이크(0~1세),우리밀화이트케이크(2세)	유기농우유 유기농콘프레이트(0~1세)/ 6가지곡물로만든유기농코코아볼(2세)	매실차 부추야채전	샤인머스캣
저녁새참	딸기요거트	키위	현미차&흑미건빵	단감	유기농두유&미니소보루빵	-
열량(kcal)/단백질	610kcl /18g	674kcl /20g	723kcl / 22g	662kcl / 18g	681kcl / 16g	491kcl /12g
일자(요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금) - 든든day	28 (토)
오전새참	홍로사과&소고기야채죽	평촌요구르트&새송이순두부죽	단감&게살야채죽	귤&달걀애호박죽	배&참치야채죽	키위&홍합야채죽
점심	유기농현미밥 소고기배추국 메추리알케찹조림 애호박가지볶음 홍시깍두기	기장밥 토마토순두부국 감자채전 돼지고기새송이볶음 백김치	수수밥 우동장국 오리훈제야채볶음 고사리숙주무침 백김치	홍미밥 달걀꼬마만둣국 두부데리야끼구이 다시마채무침 토마토김치	백미밥 갈비탕&당면사리 오이파프리카숙채무침 홍시깍두기	오분도미밥 홍합살뭇국 대패목살구이 도토리묵무침 토마토김치
오후새참	옥수수차 단호박찜	전복야채볶음밥 단무지	유기농우유 유자마들렌	유기농사과배주스 어니언토마토펜네파스타	수제요구르트 & 우리밀쌀뻥	바나나
저녁새참	메밀차&유기농쌀오색친구	파인애플	제주유기감귤즙	멜론	백연근차&미니단호박찐빵	-
열량(kcal)/단백질	621kcl /18g	632kcl /14g	682kcl / 20g	717kcl / 16g	720kcl / 21g	535kcl /14g
일자(요일)	30 (월)					
오전새참	홍로사과&소고기김가루죽					
점심	차조밥 콩나물씻은김칫국 해물햄버거스테이크 가사리자반볶음 홍시깍두기					
오후새참	둥글레차 찰보리팬케익					
저녁새참	유기농유자즙					
열량(kcal)/단백질	645kcl /19g					

*식단표 작성: 영양사 남미주

<table>
<tr><td rowspan="11">원산지 표시</td><td colspan="2">소</td><td>돼지</td><td>닭</td><td>오리</td><td colspan="2">콩</td><td colspan="3">쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 등)</td><td colspan="2">배추김치</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2">두부류</td><td>밥</td><td>죽</td><td>누룽지</td><td>배추</td><td>고춧가루</td></tr>
<tr><td colspan="2">국내산 (한우)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td colspan="2">쥐눈이콩:
국내산
두부: 국내산</td><td colspan="3">백미: 국내산
오분도미: 국내산
흑미: 국내산
찹쌀: 국내산
그외잡곡: 국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><td colspan="6">식육 어육가공품(원재료명과 원산지) /
해물햄버거스테이크(대구:국내산,오징어:국내산)</td><td colspan="5">수산물
*품목: 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀. 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복,방어, 부서</td></tr>
<tr><td>훈제오리</td><td>베이컨</td><td>오징어채</td><td>게살</td><td>참치</td><td>가쓰오</td><td>쯔유</td><td>고등어</td><td>가자미</td><td>오징어</td><td>명태(동태),임연수</td><td>꽃게</td></tr>
<tr><td>오리-
국내산</td><td>돼지-
국내산</td><td>오징어-국내산</td><td>대게-국내산</td><td>황다랑어-
원양산</td><td>다랑어-
원양산</td><td>다랑어-
원양산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>러시아산</td><td>국내산</td></tr>
</table>

* 위 식단은 유기농 식재료(생협-자연드림, 생태공동체, 푸드머스)의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 식단제공 섭취시 주의사항 : 잡곡의 비율은 5% 이내로 사용하며, 주4회이상 소화가 용이한 잡곡을 불려 사용합니다.

* ( )안의 메뉴는 알레르기원아를 위한 대체메뉴입니다.

* 식단작성 기준 : 만0~2세 900kcal , 단백질 20g (한국인 영양섭취기준)

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

*** 영아 제공시 주의사항 : 생채,겉절이 초무침- 데친나물로 대체 / 매운양념은 자제, 간장으로 대체 / 나트륨은 3%이하로 제한 / 큰건더기는 잘게 잘라서 제공합니다.**

*** 생일잔치는 매월 셋째주 수요일에 합니다(우리밀 롤케이크(0-1세), 자연드림케이크(2세)가 제공됩니다).**

*** 교사용 배추김치와 깍두기는 따로 제공됩니다.**

*** 18시 이후 연장반 영아들을 대상으로 저녁간식을 제공합니다.**

***** 영,유아의 씹기 및 저작근 사용발달을 돕기위해 볶은멸치를 소량 제공합니다.

2026. 10. 31.

송대어린이집

<2026년 11월 식단표>

(만 3세)

일자(요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) -한그릇day	6 (금)	7 (토)
오전새참	홍로사과&해물야채죽	평촌요구르트&닭고기야채죽	단감&가자미야채죽	귤&계란애호박죽	배&감자죽	
점심	오분도미밥 해물된장찌개 돈육간장불고기 겨울초나물 홍시깍두기	흑미밥 맑은콩나물국 파채닭불고기 오이생채 토마토김치	백미밥 소고기미역국 순살가자미구이 들깨무나물 백김치	다진소고기애호박밥 &양념장 어묵쑥갓국 유정란후라이 홍시깍두기	유기농현미밥 굴삼색수제비국 아몬드멸치볶음 감자조림 백김치	
오후새참	현미차 찐고구마	돼지고기야채주먹밥 모듬피클	유기농우유 우유치즈촉촉케이크	오미자주스 뿌리채소튀김	아임리얼고농축블루베리 우리흑미쿠키	
저녁새참	산양유사과요구르트&와플	멜론	방울토마토	유기농치즈&당근차	쌀요거트	
열량(kcal)/단백질	634kcl /18g	647kcl /19g	668kcl / 21g	701kcl / 16g	665kcl / 14g	
일자(요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전새참	홍로사과&소고기근대죽	평촌요구르트&고구마죽	귤&옥수수죽	단감&새우야채죽	배&대구야채죽	방울토마토&곤드레야채죽
점심	기장밥 맑은소고기뭇국 다짐새우살유정란찜 근대나물무침 홍시깍두기	고구마돈다짐우리밀카레덮밥 오징어두부국 미역줄기볶음 토마토김치	흥미밥 미소된장국 수제등심돈까스&소스 콘양배추샐러드 홍시깍두기	새우필라프 팽이버섯달걀국 진미채간장무침 백김치	수수밥 대구맑은국 안동찜닭 건취나물볶음 백김치	혼합곡밥 한우사골국 코다리무조림 곤드레나물무침 토마토김치
오후새참	감잎차 찐감자	참치야채주먹밥 모듬피클	유기농우유 우리밀시몬카스테라	유기농감귤주스 우리밀호떡만두	포도아잉 곱창김부각	멜론
저녁새참	유기농배즙&발아통밀두부과자	샤인머스캣	바나나	블루베리요거트	우리밀고칼슘마들렌딸기&보리차	-
열량(kcal)/단백질	620kcl /17g	657kcl /21g	729kcl / 19g	691kcl / 20g	675kcl / 15g	515kcl / 14g
일자(요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수) - 생일day	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전새참	홍로사과&바지락죽	평촌요구르트&돼지고기야채죽	방울토마토&참치죽	귤&버섯야채죽	배&황태죽	바나나&소고기배추죽
점심	오분도미밥 바지락뭇국 고등어순살구이 시금치나물 토마토김치	차조밥 돼지고기콩비지찌개 오돈불고기 얼갈이나물 홍기깍두기	찹쌀밥 참치미역국 돼지갈비찜 콩나물무침 백김치	흑미밥 하얀육개장 모듬버섯탕수육 들깨고구마줄기볶음 홍시깍두기	백미 황태해장국 돼지고기모듬잡채 브로콜리맛살볶음 백김치	보리밥 배추된장국 수제떡갈비 상추나물 홍시깍두기
오후새참	우엉차 삶은유정란	소고기쌀국수 단무지	진한유기농사과주스 모듬과일,우리밀화이트케이크	유기농우유 6가지곡물로만든 유기농코코아볼	매실차 부추야채전	샤인머스캣
저녁새참	딸기요거트	키위	현미차&흑미건빵	단감	유기농두유&미니소보루빵	-
열량(kcal)/단백질	610kcl /18g	674kcl /20g	723kcl / 22g	662kcl / 18g	681kcl / 16g	491kcl /12g
일자(요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금) - 든든day	28 (토)
오전새참	홍로사과&소고기야채죽	평촌요구르트&새송이순두부죽	단감&게살야채죽	귤&달걀애호박죽	배&참치야채죽	키위&홍합야채죽
점심	유기농현미밥 소고기배추국 메추리알케찹조림 애호박가지볶음 홍시깍두기	기장밥 토마토순두부국 감자채전 돼지고기새송이볶음 백김치	수수밥 우동장국 오리훈제야채볶음 고사리숙주무침 백김치	흥미밥 달걀꼬마만둣국 두부데리야끼구이 다시마채무침 토마토김치	백미밥 갈비탕&당면사리 오이파프리카무침 홍시깍두기	오분도미밥 홍합살뭇국 대패목살구이 도토리묵무침 토마토김치
오후새참	옥수수차 단호박찜	전복야채볶음밥 단무지	유기농우유 유자마들렌	유기농사과배주스 어니언토마토펜네파스타	수제요구르트 & 우리밀쌀뻥	바나나
저녁새참	메밀차&유기농쌀오색친구	파인애플	제주유기감귤즙	멜론	백연근차&미니단호박찐빵	-
열량(kcal)/단백질	621kcl /18g	632kcl /14g	682kcl / 20g	717kcl / 16g	720kcl / 21g	535kcl /14g
일자(요일)	30 (월)					
오전새참	홍로사과&소고기김가루죽					
점심	차조밥 콩나물씻은김칫국 해물햄버거스테이크 가사리자반볶음 홍시깍두기					
오후새참	둥글레차 찰보리팬케익					
저녁새참	유기농유자즙					
열량(kcal)/단백질	645kcl /19g					

*식단표 작성: 영양사 남미주

	소	돼지	닭	우리	콩	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 등)	배추김치

원산지 표시	소	돼지	닭	오리	두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	쥐눈이콩: 국내산 두부: 국내산	백미: 국내산 오분도미: 국내산 흑미: 국내산 찹쌀: 국내산 그외잡곡: 국내산			국내산	국내산
	식육 어육가공품(원재료명과 원산지) / 해물햄버거스테이크(대구:국내산,오징어:국내산)					수산물 *품목: 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀. 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복,방어, 부서				
	훈제오리	베이컨	오징어채	게살	참치	가쓰오	쯔유	고등어	가자미	오징어	명태(동태),임연수	꽃게
	오리-국내산	돼지-국내산	오징어-국내산	대게-국내산	황다랑어-원양산	다랑어-원양산	다랑어-원양산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

* 위 식단은 유기농 식재료(생협-자연드림, 생태공동체, 푸드머스)의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

*** 식단제공 섭취시 주의사항 : 잡곡의 비율은 5% 이내로 사용하며, 주4회이상 소화가 용이한 잡곡을 불려 사용합니다.**

* ( )안의 메뉴는 알레르기원아를 위한 대체메뉴입니다.

* 식단작성 기준 : 만3~4세 1,400kcal , 단백질 25g (한국인 영양섭취기준)

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

*** 유아는 씹는힘과 식습관이 달라서, 그에 맞는 식단을 소량으로 다르게 제공 하고 있습니다.**

*** 생일잔치는 매월 셋째주 수요일에 합니다(자연드림 케이크가 제공됩니다).**

*** 교사용 배추김치와 깍두기는 따로 제공됩니다.**

*** 18시 이후 연장반 영아들을 대상으로 저녁간식을 제공합니다.**

* 영,유아의 씹기 및 저작근 사용발달을 돕기위해 볶은멸치를 소량 제공합니다.

2026. 10. 31.

송대어린이집