2026년 11월 윤빛 지능미식 식단표

"윤빛어린이집은 매일 잔반 없는 날을 운영합니다"

윤빛어린이집 영양사 이선화

	월	화	수	목	금
	2	3*탄소발자국	4	5	6
오전간식	누룽지죽*백김치볶음	들깨무죽	견과요거트(2)*찐고구마	닭고기미나리죽(15)	오트모닝롤(2,6)*곰보배추라떼(2)
점 심	현미밥	클로렐라찹쌀밥	새우달걀볶음밥(9,1,5,6,18)	백미밥	단호박찹쌀밥
	황태미역국(5)	돈육콩비지국(5)	팽이된장국(5)	맑은대구탕(5)	바지락콩나물국(18,5)
	수제떡갈비*소스(16,10,5,6,12)	임연수카레구이	자장불고기(10,6,5,2,15,16)	한우파프리카볶음(16,5,6)	로제닭갈비(15,12,5,2,6)
	브로콜리참깨무침(1,5,6)	표고감자조림	오이상추무침	청경채나물무침	연두부찜(5)*양념장
	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)깍두기 (영)백김치
오후간식	단호박치즈구이(2)*메론	명란크림우동*유산균녹즙	버섯잡채(10,5,6)*사과	수제야채튀김(5,6)*매실차	시금치프리타타(1,5,2,12)*오이스틱
	9	10	11*향토음식(충청)	12	13
오전간식	아욱된장죽(5)	토마토달걀볶음(12,1)*짜요짜요(2)	배추닭죽(15)	한우콩나물죽(16)	현미식빵(6,2,14,1)*잼*곡물쉐이크(2)
점 심	시금치찹쌀밥	수수밥	한우무밥(16,5,6)	서리태밥	백미밥
	들깨감자국(5)	한우육개장(5)	우렁이된장국(5)	꽃게해물탕(5,8,17,9)	배추닭곰탕(15)
	불낙당면볶음(16,17,5,6)	수제버섯탕수(6,5)	오징어두부두루치기(17,5,6)	목살버섯불고기(10,5,6)	새우부추전(9,5,6)
	숙주당근무침	아몬드멸치볶음(4)	무조미김구이	양배추찜*쌈장(5)	매실오이지무침
	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)깍두기 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치
오후간식	무배추샥슈카(12,2,1,5,6)*감잎차	유부우엉주먹밥(1,2,5,6)*칼슘녹즙	수제마늘빵(2,5,6)*샤인머스캣	삶은계란(1)*오렌지	잔치국수(6,5,1)*단감
	16	17	18*윤빛정식	19*김장축제	20
오전간식	달걀팽이죽(1)	낙지김치죽(17)	유기농씨리얼*유기농우유(2)	전복죽(18)	견과곡물브레드(5,6,14)*유기농두유(5)
점 심	차조밥	병아리콩밥	토마토하이라이스(2,5,6,12)	기장밥	백미밥
	한우배추전골국(5,16)	들깨옹심이국	유부우동장국(5)	건새우배추된장국(5)	나주곰탕(16)
	코다리강정(12,5,6)	닭다리살스테이크(15,5,6,18)	코코넛새우튀김(9,6)	돼지고기수육(10)*상추쌈	게살유정란찜(1,8)
	시금치두부무침(5)	흑임자그린샐러드(1,5,6)	수제야채피클	도토리묵채소무침(5,6)	진미채무말랭이무침(17,5,6)
	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)겉절이김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치
오후간식	들기름막국수(5,6)*유자차	고구마크로크무슈(5,6,2,10)*유산균녹즙	꼬치어묵탕(5,6,7,18)*감귤	찐만두(1,2,10,5,6)*사과	참치김치주먹밥(5)*방울토마토(12)
	23	24	25*가지마켓	26	27
오전간식	감자스프(2,6,5,16)*모닝빵(1,2,5,6)	닭고기당근죽(15)	새우부추죽(9)	한우숙주죽(16)	올리브베이글(2,6)*유기농우유(2)
점 심	기장밥	잡곡밥	오므라이스&소스(1,5,6,12,16)	현미밥	강황찹쌀밥
	해물짬뽕국(5,6,17,9)	한우미역국(16,5)	가쓰오장국	애호박청국장(5)	한우사골떡국(16)
	사태떡조림(10,5,6)	오리불고기(5,6)*쌈무	두부텐더샐러드(5,6,1,2)	수제등심돈까스*소스(10,5,6,1,12)	메추리알닭안심조림(15,1,5,6)
	토마토오이무침(12)	건가지우엉볶음(5,6)	콩나물부추무침(5)	양배추흑임자무침(1,5,6)	들깨배추나물
	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치
오후간식	무채전(5,6)*감귤	호박설기(영)찐감자*칼슘녹즙	우리밀찐빵(6)*바나나	백순대야채볶음(2,5,6,10,8,16)*배	알배추파스타*야채스틱
	30				
오전간식	모듬채소죽				
점 심	보리밥				
	소고기탕국(5)				
	고등어양념구이(5,6,7)				
	감자채당근볶음				
	(유)배추김치 (영)백김치				
오후간식	까르보나라떡볶이(5,6,2)*보리차				

▶윤빛어린이집은 화학조미료 대신 다시마, 멸치, 새우 등 자연 조미료를 사용하고 있습니다.
▶국의 염도는 영유아 0.4% 내외 제공합니다.
▶식재료 수급과 운영일정에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있으며, 변경사항은 안내드립니다.
▶식품안전검사를 마친 안전한 식재료를 사용하고, 김치류는 직접 담가서 제공합니다.
▶만1~2세900kcal/단백질 20g,만3~5세1400kcal/단백질25g 기준으로 제공됩니다.
(한국인영양소섭취기준, 2025)
▶만0~2세/만3~5세는 메뉴에 따라 조리법이 다르게 제공될 수 있습니다.
▶연령별 특성을 고려해 조리하고, 친환경 식자재 및 제철음식을 우선 사용합니다.
▶탄소발자국: 지구를 생각하는 육류 없는 식단을 운영합니다.
▶윤빛정식: 윤빛 친구들이 좋아하는 일품 요리와 메뉴로 구성합니다.

	11월 7일 (토)	11월 14일 (토)	11월 21일 (토)	11월 28일 (토)
오전간식	크루아상(1,2,5,6)*유기농우유(2)	당근팬케이크(6,1,2)*감귤	땅콩잼사과샌드위치(2,5,6,4)	한우버섯죽(16,5,6)
점 심	단호박카레라이스(10,2,5,6)	새우미나리볶음밥(9,5,6)	한우불고기덮밥(16,5,6)	오야꼬동(15,1,5,6)
	황태유정란국(1)	두부장국(5)	콩나물국(5)	건새우미역국(5)
	새우튀김*소스(9,6)	제육볶음(10,5,6)	두부볼야채볶음(5)	도토리묵무침(5,6)
	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치	(유)배추김치 (영)백김치

2026년 11월 윤빛식단표-석식

윤빛어린이집 영양사 이선화

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
메 뉴	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	한우무국	감자된장국	달걀파국	어묵국	연두부국
	돈육브로콜리볶음	야채계란말이	한우불고기	닭살야채볶음	돈가스*소스
	호박나물	연두부찜	콩나물무침	시금치나물무침	오이생채
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
	9	10	11	12	13
메 뉴	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	낙지연포탕	들깨버섯국	오징어무국	콩나물국	배추된장국
	떡닭불고기	동그랑땡부침	간장불고기	삼치조림	버섯스크램블에그
	감자조림	호박나물	파프리카무침	김자반	멸치볶음
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
	16	17	18	19	20
메 뉴	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	시금치된장국	참치김치국	아욱국	도토리묵국	미역국
	간장닭갈비	한우장조림	훈제오리볶음	주꾸미새우볶음	비엔나케찹볶음
	양배추사과무침	숙주나물무침	어묵볶음	오이무침	연두부찜
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
	23	24	25	26	27
메 뉴	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	돈육김치국	청국장국	콩나물국	배추된장국	달걀파국
	오징어볶음	새우튀김*소스	가자미구이	메추리알조림	생선까스*소스
	들깨무나물	감자조림	시금치나물무침	김자반	청경채무침
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
	30				
메 뉴	백미밥				
	감자국				
	돈육호박볶음				
	콩나물무침				
	백김치				

<원산지 표기>

표시품목	원 산 지	음 식 명
쌀	국내산	쌀, 누룽지, 김밥, 볶음밥 등
배추김치	배추: 국내산, 고춧가루:국내산	배추김치, 백김치, 겉절이 및 김치류 재료(배추, 무, 얼갈이배추, 봄동 등)
콩	국내산	두부, 콩나물, 비지, 두유 등
소고기	국내산 한우(1등급 무항생제)	불고기, 잡채, 카레, 장조림, 구이, 죽, 국 및 가공품 등 (가공품은 주간게시판에 별도 표시)
돼지고기	국내산(무항생제)	불고기, 잡채, 카레, 장조림, 구이, 죽, 국 및 가공품(햄, 소시지, 베이컨) 등 (가공품은 주간게시판에 별도 표시)
닭고기	국내산(무항생제)	불고기, 장조림, 볶음, 죽, 국 및 가공품 등
오리고기	국내산(무항생제)	불고기, 볶음 및 가공품(훈제오리)등
달걀	국내산(무항생제 유정란)	계란말이, 계란찜, 볶음, 국 등
어패류	오징어(국내산), 낙지(베트남), 동태(러시아), 새우(베트남), 갈치(국내산), 꽃게(국내산), 대구(국용-미국,죽용-러시아), 아귀(국내산), 주꾸미(베트남), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 고등어(국내산), 굴비(국내산), 명태(러시아), 참조기(국내산), 참치(원양산), 전복(국내산)	

<식품알레르기 정보>

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣

▶ 윤빛어린이집은 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.

▶ 윤빛어린이집은 매일 오후 5시에 우유급식(유기농우유②)을 실시합니다.

▶ 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

* 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 표기를 생략합니다.
* 김치는 새우젓⑨을 사용하고, 양념류(간장, 된장 등)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)는 대두⑤밀⑥이 포함되어 있어 표기를 생략합니다.
* 자연조미료인 건보리새우⑨를 범용적으로 사용(국, 수프, 조림 등의 육수)하여 표기를 생략합니다.