2026년 11월 영유아 식단표

정부세종청사 빛들어린이집

영양사 민현진 / 면허-제78414

구분	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일
오전간식	견과류/요거트	찹쌀닭죽/배	야채죽/방울토마토	밤죽/멜론	버섯들깨죽/골드키위	들기름무죽/귤
점심	보리밥 유부장국 하와이안폭찹 시금치무침 사과무생채 백김치/배추김치	차조밥 배추된장국 순살삼치구이 어묵볶음 콩나물무침 백김치/깍두기	기장밥 돈육김치찌개 한우소보로두부조림 느타리버섯볶음 근대나물 백김치/깍두기	흑미밥 동태무국 유린기 감자조림 열무나물 백김치/배추김치	수수밥 감자양파국 돈육우엉잡채 올방개묵무침 시래기나물 백김치/배추김치	닭칼국수 미니밥 고구마고로케 백김치/배추김치 곡물크리스피롤
오후간식	미트볼스파게티/피클 0세:바나나/우유	꽈배기/두유	오꼬노미야끼/유자차	수제비/유기농야채주스	단호박꿀찜/배도라지주스	
석식	잡곡밥,어묵국 닭살볶음,배추무침 배추김치	잡곡밥,근대된장국 두부조림,버섯볶음 깍두기	잡곡밥,감자국 치킨너겟,애호박볶음 깍두기	잡곡밥,버섯맑은국 생선조림,계란후라이 배추김치	잡곡밥,건새우무국 떡갈비,김구이 배추김치	
	9일	10일	11일 국 없는 날	12일	13일	14일
오전간식	누룽지죽/포도	연두부당근죽/사과	새우살근대죽/파인애플	참깨죽/단감	고구마죽/바나나	양배추가지죽/토마토
점심	흥국쌀밥 숙주맑은국 돈사태찜 마늘쫑건새우볶음 얼갈이나물 백김치/배추김치	현미밥 모듬버섯국 닭살바베큐소스조림 토마토카프레제 고구마순볶음 백김치/깍두기	단호박카레라이스 등심탕수육 크래미오이생채 백김치/배추김치 보리차	보리밥 시금치된장국 순살아귀찜 두부쑥갓무침 멸치크랜베리볶음 백김치/배추김치	차조밥 오징어맑은국 비엔나야채볶음 연근캐슈넛조림 배추나물 백김치/깍두기	돈육짜장밥 계란팟국 춘권튀김 백김치/배추김치 쌀겨웨하스
오후간식	소고기볶음밥/결명자차	프렌치토스트/우유	왕만두찜/요구르트	웨지감자/한라봉주스	찐빵/식혜	
석식	잡곡밥,연두부국 닭살굴소스볶음,버섯조림 배추김치	잡곡밥,새우살맑은국 돈육양파볶음,오이무침 깍두기	잡곡밥,생선무국 두부부침,콩나물무침 배추김치	잡곡밥,배추국 오징어볶음,고구마조림 배추김치	잡곡밥,미역국 동그랑땡,무나물 배추김치	
	16일	17일	18일	19일	20일	21일
오전간식	치즈/꿀토마토	한우부추죽/배	흑임자죽/오렌지	감자죽/골드키위	찹쌀단호박죽/멜론	모닝빵/우유
점심	기장밥 아욱된장국 한우불고기 도토리묵야채무침 참나물무침 백김치/배추김치	흑미밥 등뼈감자탕 새우계란찜 진미채볶음 청경채나물 백김치/배추김치	수수밥 소고기미역국 생선까스&소스 단감그린샐러드 브로콜리들깨무침 백김치/배추김치	강황쌀밥 콩비지찌개 치즈닭갈비 애호박볶음 우엉조림 백김치/깍두기	현미밥 청국장찌개 돈육간장주물럭 견과류조림 무나물 백김치/배추김치	흑미밥 채소당면국 소고기장조림 치커리사과무침 백김치/깍두기
오후간식	수제마늘빵/우유	크림파스타/석류차	롤케이크(0세:모닝빵) / 블랙사파이어주스	김밥볶음밥/옥수수차	고구마스틱/유산균음료	
석식	잡곡밥,계란팟국 새우볶음,감자조림 배추김치	잡곡밥,들깨무채국 한우야채볶음,브로콜리무 배추김치	잡곡밥,감자국 닭조림,애호박볶음 배추김치	잡곡밥,햄김치찌개 제육볶음,오이무침 깍두기	잡곡밥,두부된장국 계란말이,고구마조림 배추김치	
	23일	24일	25일	26일	27일	28일
오전간식	양송이스프/크루통	표고버섯죽/단감	콩죽/파인애플	게살야채죽/포도	단팥죽/사과	떠먹는요거트/블루베리
점심	보리밥 해물순두부찌개 메추리알라구소스조림 감자채볶음 가지나물 백김치/배추김치	차조밥 김치콩나물국 고등어무조림 한우오이볶음 숙주나물 백김치/깍두기	닭고기야채덮밥 동그랑땡 무채장아찌 백김치/배추김치 메밀차	흑미밥 한우우거지국 오돈불고기 고구마조림 도라지볶음 백김치/깍두기	수수밥 닭곰탕 소고기새송이볶음 양배추맛살볶음 김자반 백김치/깍두기	기장밥 물만둣국 두부구이&양념장 뱅어포조림 백김치/배추김치
오후간식	한우쌀국수/유자단무지	볼어묵탕/짜요짜요	한식잡채/둥글레차	고로케/자몽주스	핫도그/바나나우유	
석식	잡곡밥,숙주맑은국 생선구이,콩나물무침 베추김치	잡곡밥,다시마무국 닭살조림,양배추당근볶음 깍두기	잡곡밥,오징어국 돈육볶음,우거지나물 배추김치	잡곡밥,소고기무국 계란찜,버섯볶음 깍두기	잡곡밥,양배추된장국 해물완자전,김자반 깍두기	
	30일					
오전간식	시리얼/우유					
점심	흥국쌀밥 황태무채국 돈육모듬장조림 오이부추무침 고사리나물 백김치/배추김치					
오후간식	칼국수/백김치					
석식	잡곡밥,들깨미역국 참치야채전,무나물 배추김치					

○ 식재료 원산지 : 쌀(밥, 죽,누룽지)-국내산, 김치(고춧가루,배추)-국내산, 콩(두부류,콩비지) - 국내산
○ 축 산 물 : 소고기(국내산한우),돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)
○ 식 육 가 공 품 : 베이컨/떡갈비/함박/돈까스/ 만두/너비아니/탕수육-돼지고기(국내산),치킨-닭고기(국내산), 훈제오리(국내산)
○ 수 산 물 : 삼치(국산),오징어(국내산), 고등어(국산),명태,코다리, 황태(러시아), 전복(국내산)다랑어, 참치(원양산), 냉동새우(베트남), 건새우(중국)
○ 수산물 가공품 : 참치가다랑어(원양산), 진미채-오징어(페루, 칠레)
○ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될수 있습니다.
○ 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.
○ 둘째주,넷째주 수요일은 나트륨 섭취를 최소화하기 위한 식단으로 '국 없는날' 식단을 제공합니다.