2026년 11월 식단표(영·유아)

영양사:김희은 정부세종청사 라온어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	순두부야채죽/우유-0,1세 찐고구마/우유	소고기양배추죽 배	모닝빵/슬라이스치즈 우유	누룽지죽 사과	요플레 바나나	슬라이스치즈 배
점심	백미밥(0세)/기장밥 오징어국 한우양념불고기 감자채볶음 콩자반 백김치/배추김치	백미밥(0세)/보리밥 콩나물국 닭봉조림 건새우볶음 실곤약무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/차조밥 돼지국밥 임연수구이 메추리알조림 마카로니샐러드 백김치/배추김치	백미밥(0세)/강황쌀밥 순두부계란국 대패삼겹살볶음 우엉엿장조림 무말랭이무침 백김치/배추김치	카레라이스 열무된장국 칠리새우 도라지무침 백김치/배추김치	오므라이스 미니우동 야채고로케 백김치
오후간식 (0~1세)	들깨칼국수 단감	돈육당면계란전 단무지	사각어묵탕 귤	포자찐만두 데친당근스틱	소고기쌀국수 파프리카피클	-
오후간식 (2~5세)	들깨칼국수 단감	돈육당면계란전 단무지	꼬치어묵탕 귤	포자찐만두 당근스틱	소고기쌀국수 파프리카피클	-
석식	백미밥,소고기국,오징어볶음,표고조림,백김치	돈육김치볶음밥,감자국 계란프라이,백김치	백미밥,김치국,계란말이 어묵볶음,백김치	백미밥,만두국,소불고기 순두부장,백김치	백미밥,숙주국,돈장조림 열무나물,백김치	-
일자	9(생일잔치)	10	11	12	13	14
오전간식	대구살죽/우유-0,1세 유기농씨리얼/우유	매생이새우죽 배	브로콜리크림스프 크루통	닭살표고죽 사과	찐감자 유기농식혜	슬라이스치즈 바나나
점심	백미밥(0세)/홍국찹쌀밥 소고기미역국 수제한우떡갈비 청포묵무침 카프레제 백김치/배추김치	백미밥(0세)/퀴노아밥 황태국 오리훈제볶음 레몬무쌈 고사리나물 백김치/배추김치	백미밥(0세)/현미밥 돈육시래기국 코다리양념조림 건파래볶음 유채나물 백김치/배추김치	백미밥(0세)/팥밥 바지락부추국 돈사태장조림 흑임자두부샐러드 미역줄기볶음 백김치/배추김치	백미밥(0세)/곤드레밥&달래장 소고기무국 곤드레볶음(0세) 오징어무침 김구이 백김치/배추김치	소보로덮밥 계란탕 깐쇼새우 백김치
오후간식 (0~1세)	닭봉구이,주스,카스테라,귤,바나나(영아)	소고기유부섞음밥 유기농보리차	들기름메밀국수 파인애플	고구마햇도그 요구르트	애호박채전 배	-
오후간식 (2~5세)	닭봉구이,주스,떡,귤,파인애플(유아)	소고기유부섞음밥 유기농보리차	들기름메밀국수 파인애플	고구마햇도그 요구르트	애호박채전 배	-
석식	백미밥,계란국,찜닭 미역무침,백김치	백미밥,유부국,새우볶음 콩나물무침,백김치	백미밥,김국,돈육복음 브로콜리무침,백김치	백미밥,버섯국,두부조림 부추무침,백김치	백미밥,호박국,감자조림 무생채,백김치	-
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	계란야채죽/귤-0,1세 삶은계란/귤	소고기콩나물죽 사과	찐고구마 우유	동태살당근죽 귤	게살스프 배	슬라이스치즈 바나나
점심	백미밥(0세)/귀리밥 봄동된장국 한우찹스테이크 두부조림 세발나물무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/녹두밥 들기름무채국 갈비양념치킨 어묵볶음 수제오이피클 백김치/배추김치	백미밥(0세)/서리태밥 어린이부대찌개 갈치구이 마늘쫑조림 올방개묵무침 백김치/석박지	백미밥(0세)/클로렐라밥 파송송계란국 돼지등갈비찜 브로콜리흑임자무침 진미볶음 백김치/배추김치	백미밥(0세)베이컨김볶밥 냉이된장국 굴림만두찜 코울슬로 백김치/배추김치	백미밥 수제돈까스 크림스프 맥시칸샐러드 백김치
오후간식 (0~1세)	꽈배기 우유	미트소스스파게티 찰옥수수차	슬라이스치즈 바나나	바지락칼국수 단무지	카스테라 우유	-
오후간식 (2~5세)	꽈배기 우유	미트소스스파게티 찰옥수수차	마른멸치&호두 바나나	바지락칼국수 단무지	꿀백설기 우유	-
석식	백미밥,김치국,계란장조림 봄동무침,백김치	백미밥,콩나물국,닭불고기 무생채,백김치	백미밥,김국,돈육조림 콩조림,백김치	백미밥,동태국,계란찜 호박볶음,백김치	백미밥,계란국,베이컨구이 오이생채,백김치	-
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	감자야채죽/우유-0,1세 오곡콘프레이크/우유	전복죽 귤	스크램블에그 유기농식혜	녹두죽 사과	요플레 딸기	슬라이스치즈 바나나
점심	백미밥(0세)/토마토찹쌀밥 청국장찌개 LA갈비찜 순두부장 방풍나물무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/수수밥 유부무국 어린이닭갈비 가지나물 콩나물무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/홍국찹쌀밥 소고기무국 훈제연어스테이크 느타리들깨볶음 오이생채 백김치/깍두기	백미밥(0세)/율무밥 어린이짬뽕국 제육볶음 새송이버섯오븐구이 톳두부무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/비빔밥 미소장국 계란프라이 소고기볶음(0세) 요구르트	파인애플볶음밥 소고기무국 수제야채튀김 백김치
오후간식 (0~1세)	온도토리묵사발 바나나	모닝빵&쨈 우유	간장비빔국수 단감	파프리카잡채 유기농보리차	단호박범벅 우유	-
오후간식 (2~5세)	온도토리묵사발 바나나	식빵러스크 우유	간장비빔국수 단감	파프리카잡채 유기농보리차	단호박범벅 우유	-
석식	백미밥,미역국,두부구이 감자볶음,백김치	백미밥,감자국,전복조림 무생채,백김치	백미밥,콩나물국,소불고기 비타민나물,백김치	백미밥,두부젓국,쭈꾸미볶음 시금치나물,백김치	백미밥,무채국,팽이버섯 계란전,,미역무침,백김치	–
일자	30					
오전간식	흑임자죽/사과-0,1세 강황물만두/사과					
점심	백미밥(0세)/현미밥 모양어묵국 함박스테이크 봄동보리된장무침 단무지무침 백김치/배추김치					
오후간식 (0~1세)	꼬마호빵 우유					
오후간식 (2~5세)	꼬마호빵 우유					
석식	백미밥,봄동된장국,어묵조림,김구이,백김치					

♣ 알레르기정보

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

* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 담임교사에게 사전에 알려주시기 바랍니다. 라온 어린이집은 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.

♣ 식재료 원산지표시

분류	식재료	원산지
농산물	쌀(밥,죽,누룽지),현미,찹쌀,쌀가공품	국내산
	배추,얼갈이,봄동,고춧가루(백김치.배추김치,겉절이)	국내산
	두부류,콩비지,콩국수에 사용하는 콩	국내산
축산물	소고기,돼지고기,닭고기,오리고기	국내산
	LA갈비	호주산
축산물가공품	훈제오리(오리)/만두,베이컨,김밥햄,프랑크소세지,메밀전병(돼지고기)/비엔나(돼지,닭)	국내산
수산물	낙지,고등어,갈치,아귀,오징어,꽃게,전복,방어	국내산
	명태	러시아
	주꾸미	베트남
수산물가공품	진미채,오징어실채(오징어):페루산/참치캔(가다랑어):원양산/크라비아(명태연육):미국산/사각어묵(어육):중국산/볼어묵(어육):중국,베트남/게맛살(연육):외국산(베트남,인도,미국)/꼬치어묵(연육):외국산(베트남,중국,파키스탄등)/가쓰오부시(훈연가다랑어):외국산(필리핀,인도네시아, 태국)	

♣ 급식운영 안내

☺ 메뉴명은 동일하나 연령에 따라 식재료의 크기, 조리방법 및 소스 제공 여부가 달라질 수 있습니다.

☺ 어린이집 메뉴는 대부분 수제로 조리하여 제공합니다.

☺ 염도는 0.3% 이하로 조리하여 제공합니다.

☺ 식품안전 검사를 완료한 안전한 식재료를 사용합니다.

☺ 백김치와 배추김치는 어린이집에서 직접 담가 제공합니다.
백김치 → 0~3세
배추김치(파프리카와 순한고춧가루 소량 사용하여 제공) → 4~5세

☺ 식재료 수급 및 어린이집 운영 일정에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있으며, 변경 사항은 별도로 안내드립니다.