2026년11월 영*유아 석식식단표

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1째주	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
석식	백미밥 팽이버섯국 멸치볶음 근대무침 배추김치9	백미밥 순두부찌개 돈육볶음 애호박나물 배추김치9	백미밥 열무된장국 계란말이 숙주나물 배추김치9	백미밥 감자국 두부조림 느타리나물 배추김치9	백미밥 시금치국 닭볶음 콩나물무침 배추김치9	
2째주	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
석식	백미밥 계란국 돈육볶음 숙주무침 배추김치9	백미밥 두부된장국 계란장조림 느타리무침 배추김치9	백미밥 감자된장국 오징어채볶음 오이무침 배추김치9	백미밥 시금치국 두부구이/양념간장 근대나물 배추김치9	백미밥 순두부찌개 참치전 콩나물무침 배추김치9	
3째주	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
석식	백미밥 청경채된장국 닭조림 근대무침 배추김치9	백미밥 순두부찌개 애호박전 느타리무침 배추김치9	백미밥 계란국 삼치구이 콩나물무침 배추김치9	백미밥 팽이버섯국 두부계란전 오이무침 배추김치9	백미밥 소고기무국 돈육불고기 숙주나물 배추김치9	
4째주	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
석식	백미밥 느타리버섯국 제육볶음 콩나물무침 배추김치9	백미밥 콩나물국 닭볶음 감자채볶음 배추감치	백미밥 순두부국 가지전 장조림 배추김치9	백미밥 애호박국 멸치볶음 연두부/양념장 배추김치9	백미밥 콩나물국 삼치조림 참나물무침 배추김치9	
5째주	11월 30일					
석식	백미밥 시금치죽 꽁치조림 오이무침 배추김치					
yq	고추장 고추가루	식용유	자연숙성국간장멸치액젓	미향	진간장골드	재래식된장,굴소스
	해찬들 -동강고추가루국내산	국내착유	대상	오뚜기	양조간장100%청청원	cj해찬들
	미향	유기농인증보리차	매실엑기스	간수를뺀 천일염, 꽃소금	다시멸치,다시마	참깨,참기름
	오뚜기	샘표	한국데코르트	신안천일염100%/해표수입	국내산-풀스키즈	신송-수입산
원산지 일괄표기	쌀.찐쌀,누룽지	배추,얼갈이,봄동	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기 오리고기
	백미 현미 흑미 찹쌀	고추가루	두부 콩국수 콩비지	(한우, 육우, 젖소 명시)		
	국내산 국내산 국내산 국내산	국내산 국내산	국내산 국내산 국내산	국거리 한우볶음조림-호주산	국내산	국내산 국내산
	식육가공품		수산물		수산가공품	조미건어포류
	햄류 소시지류 베이컨류 분쇄가공육제품		아귀,오징어,꽃게,참조리,고등어 낙지,쭈꾸미,명태,고등어,갈치,다랑어,명태		어묵	진미채 오징어실채
	국내산 국내산 국내산 국		국내산 국내산 국내산 수입산 수입산 수입산 수입산		수입산	수입산 수입산

* 원산지 표시의무 대상 품목(24개) : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찹쌀, 찐쌀포함 , 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수)소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기

고기, 염소고기, 식육가공품 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀,오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기 ,수산가공

* 식단작성자: 원혜자(면허번호 47685)
* 식단작성 기준 : 만 3~5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양섭취기* 식단은 식자재의 수불사정에 따라 '동일 식품군 내'에서 변경 가능
* 다음은 알레르기를 유발할 수 있습니다.

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

자료출처 : 3차 단체급식

아이들이 건강하게 자랄 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

시 립 풍 동 숲 속 어 린 이 집

2026년11월 영*유아 식단표

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1째주	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
오전간식	배	소고기야채죽	바나나	시금치죽	파프리카스틱 떠먹는요거트(2)	유기농우유(2)
중식	백미밥 감자양파국(5,6) 콩나물돈육찜(5,6,10) 새우젓애호박나물(9) 배추김치9	백미밥 안매운육개장(5,16) 깻잎달걀말이(1) 김구이 배추김치9	해물볶음밥(1,6,9,17,18) 돈육김칫국(5,6,9,10,12) 치즈두툼떡갈비(2,5,6,10,12,16,18) 홍시깍두기(5,6,9) 식물성요구르트	백미밥 순두부찌개5.10 닭구이(5,6,15) 들깨오이무침 배추김치9	백미밥 소고기미역국(5,16) 소고기가지볶음5.6.16 숙주맛살무침 배추김치9	멸치칼국수5,6) 백미밥(1/2) 부추차돌박이볶음(5,6,16) 배추김치9 우리밀100 고
오후간식	견과류치킨강정(2,4,5,6,12,14,15,16)	생모짜렐라치즈묵샐러드(2,5,6,12)	찐고구마/우유	유부간장검정깨주먹밥(5,6)	우리밀100 고칼슘 마들렌 레몬(1,2,6,13) 고칼슘우유(2)	
열량/단백질	434/19	430/17	463/18	435/19	454/14	278/11
2째주	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	샤인머스캣	닭야채죽	연두부야채죽	배	당근스틱 떠먹는요거트(2)	유기농우유(2)
중식	백미밥 배추된장국(5,6) 느타리버섯소불고기(5,6,16) 쑥갓도토리묵무침(5,6) 홍시깍두기(5,6,9)	백미밥 북어국(1,5,6) 굴소스닭살볶음(6,15,18) 청경채된장나물(5,6) 배추김치9	백미밥 해물돈육짜장 (1,6,9,10,17,18) 땅콩멸치볶음 참깨두부무침(5) 배추김치9	백미밥 청국장찌개(5,10) 가자미무조림 양배추나물 배추김치9	백미밥 콩나물국(5) 하이스피망돈육조림(2,5,6,10,12) 참나물무침 배추김치9	멸치칼국수5,6) 맛감자튀김 마시는샐러드주스-그린
오후간식	피망참치옥수수전(1,6)	스파게티	찐감자/우유	숙주잡채(5,6,16)	팥시루떡 고칼슘우유(2)	
열량/단백질	444/15	432/15	430/10	439/19	430/18	266/7
3째주	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	배	오징어야채죽	조갯살미역죽(18)	토마토	오이스틱 떠먹는요거트(2)	유기농우유(2)
중식	백미밥 바지락무국(5,6,18) 단호박훈제오리볶음(5) 시금치나물 배추김치9	백미밥 당면닭살국(5,6,15) 동태찜(5,6) 팽이버섯맛살무침(1,5,6,8) 홍시깍두기(5,6,9)	야채밥 유부두부된장국(5,6) 토마돈육볶음 블루베리무피클 배추김치9	백미밥 건새우근대국(5,6,9) 소고기조림(5,6,16) 숙주나물무침(5,6) 배추김치9	백미밥 콩가루부추국(5,6) 두부조림 명엽채볶음 배추김치9	멸치칼국수5,6) 미소장국(5,6) 고기속깻잎전(2,5,6,10,12,16) 신선아삭채식김치(5,6,12)
오후간식	구운계란(1) 진한 유기농 포도주스	들깨메밀전병(1,2,3,5,6,10,16) 매실차	소이로운진미채조림주먹밥(5,6)	떡볶이	고칼슘 머핀 바나나(1,2,4,5,6) 고칼슘우유(2)	
열량/단백질	431/22	431/17	452/16	460/17	429/16	345/10
4째주	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	샤인머스캣	새우야채죽	계란야채죽	단감	적채스틱 떠먹는요거트(2)	유기농우유(2)
중식	백미밥 식소고기무국(5,6,16) 순살고등어구이(6,7) 브로콜리땅콩무침(1,4,5,6) 배추김치9	백미밥 표고버섯찌개(5,6) 가지돈육볶음(10) 취나물된장나물(5,6) 배추김치9	소고기콩나물밥5.16 어묵곤약국(5,6,18) 미나리오징어파전(1,6,17) 오이지부추무침(5) 배추김치9	백미밥 황태미역국(5,6) 소고기배추볶음(5,6,16) 도시락김 배추김치9	백미밥 낙지연포탕(5) 매실소스닭조림(5,6,15) 상추치커리무침(5,6) 홍시깍두기(5,6,9)	멸치칼국수5,6) 마늘빵(2,5,6) 오이피클 사과푸딩
오후간식	오동통콘치즈어묵핫바 미니(1,2,5,10)	미니잔치국수(1,5,6)	찐단호박+조청 우유2	떡볶이	무지개떡 우유	
열량/단백질	453/17	432/15	429/16	440/14	431/20	267/8
5째주	11월 30일					
오전간식	경기도지원과일					
중식	백미밥 돼지국밥(2,5,6,10,16) 당근감자조림(5,6) 우엉흑임자소스무침(1,5,6) 배추김치9					
오후간식	두유풍당 콘핫도그 노란단호박(5,6) 고칼슘우유(2)					
열량/단백질	435/16					

원산지 일괄표기	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기 오리고기
	백미 현미 흑미 찹쌀	배추 고춧가루	두부 콩국수 콩비지	(한우, 육우, 젖소 명시)		
	국내산 국내산 국내산 국내산	국내산	국내산 국내산 국내산	국거리 한우볶음조림-호주산	국내산	국내산 국내산
	식육가공품		수산물		수산가공품	조미건어포류
	햄류 소시지류 베이컨류 분쇄가공육제품		아귀,오징어,꽃게,참조리,고등어	낙지,쭈꾸미,명태,고등어,갈치,다랑어,명태	어묵	진미채 오징어실채
	혼합 국내산	국내산 혼합	국내산 국내산 국내산	수입산 수입산 수입산 수입산	수입산	수입산 수입산

F

양고기,염소고기, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기 ,수산가공품

* 식단작성자: 원혜자(면허번호 47685) ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.

* 식단작성 기준 : 만 3~5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양섭취기준,2015) * 식단은 식자재의 수불사정에 따라 '동일 식품군 내'에서 변경 가능

* 다음은 알레르기를 유발할 수 있습니다. ※ 식단에 표기사항(열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다.

* 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

아항산류는 표백제 보전제 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부부의 식품에 포함되어 있습니다

자료출처 : 3차 단체급식

아이들이 건강하게 자랄 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

시 립 풍 동 숲 속 어 린 이 집