남양주월산1단지부영사랑으로어린이집

2026년 11월 식단

(0~2세)

아 워 홈 OURHOME

영양사 김윤희

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	2	3	4	5	6	7
오전간식	크림스프①②⑤⑥	샤인머스켓	야채죽⑤⑥	배	계란죽 ①⑤⑥	두유⑤
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 황태무채국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 닭칼국수①⑤⑥⑮ 메론 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥	치킨강정①②⑤⑥⑮	애호박전①⑤⑥	시몬케익①②⑤⑥/우유②	
영양소	461/23	455/22	467/20	452/21	446/22	447/19
	9	10	11	12	13	14
오전간식	씨리얼⑥/우유②	배	오이스틱/ 유아치즈②	샤인머스켓	새우살죽⑤⑥⑨	두유⑤
점심	쌀밥 실파계란국①⑤ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 	쌀밥 감자두부국⑤⑥ 바삭탕수육⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	쌀밥 버섯들깨탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 달걀채소말이①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥ 달걀파국①⑤⑥ 수제떡갈비⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑯	야채튀김①②⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥	구운계란①/주스	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	
영양소	475/20	447/22	480/24	453/22	450/23	473/21
	16	17	18	19	20	21
오전간식	고구마죽⑤⑥	샤인머스켓	짜먹는요구르트②	배	닭살야채죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	쌀밥 감자다시마국⑤ 닭살야채구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 야채잡채①⑤⑥ 배추김치⑨ 	쌀밥 근대국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 맛살마늘종볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	치즈오므라이스①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 생선까스⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토파스타①②⑤⑥⑩⑫	버섯야채전①⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
영양소	476/20	453/25	472/22	459/21	449/23	481/24
	23	24	25	26	27	28
오전간식	느타리버섯죽⑤	배	계란죽①⑤⑥	샤인머스캣	배	두유⑤
점심	쌀밥 두부된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프①②⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑱ 콘샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 콩나물국⑤ 치킨너겟⑤⑥⑮ 요구르트② 배추김치⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑥⑦ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯유부국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	프렌치토스트①②⑤⑥ 치즈스프①②⑤⑥ 큐브스테이크⑤⑥⑱ 수제피클⑤
오후간식	물만두①⑤⑥⑩	잔치국수①⑤⑥	미니와플①②⑥/우유②	찐감자/주스	자장떡볶이⑤⑥⑩	
영양소	445/21	458/22	441/25	439/21	443/22	485/20
	30					
오전간식	야채스프①②⑤⑥					
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 감자피망조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐단호박①②⑤⑥/우유②					
영양소	431/20					



원산지						
	쌀/현미/찹쌀	두부/유부/순두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	수입산	호주산	국내산	국내산	국내산
	동태/황태/코다리	오징어/삼치/고등어	가자미	임연수	쭈꾸미	참치
	러시아산	국내산	미국산	러시아	베트남	원양산
	미트볼			함박스테이크		떡갈비/동그랑땡
	돼지고기 국내산 / 소고기 국내산 호주산			돼지고기 국내산 외국산		돼지고기 국내산
	김치(배추/고추가루)	돈까스/탕수육	치킨너겟	베이컨	맛살	생선까스
	국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	외국산	명태 러시아산

♠모든 부식은 신선한 것으로 구입하여 사용합니다. ♠본 식단은 계절별 식품수급에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

♠본 식단은 5대 영양소가 고루 갖춰진 식단입니다.

♠ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g / 영양소 – 총열량/단백질 순으로 표기

♠식단은 원 사정 및 시장 사정으로 같은 식품군으로 변경될 수 있으며 간식은 주 3회 이상 자연 식품을 제공합니다.

♠식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

♠알레르기나 아토피등 건강상 이유 및 식단표상 먹지 못하는 음식이 있는 경우 대체식품(김 또는 멸치조림) 보관이 가능한 반찬을 제공할 수 있으며 영유아가 필요로 하는 경우 식단외 보내주신 음식을 섭취할 수 있도록 합니다.