

면역력을 증진하는 건강한 식단과 올바른 습관교육을 통한

성지 면역력강화 up 프로젝트 2026 11월 식단표

담임	원장	총괄
확인	확인	이표정

		11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
1주	오전(영양죽)	소고기모둠채소죽[16]	찹쌀영양죽	대구살죽	백합죽[1]	귤피곶감죽
	점 심	현미밥 사골떡국[1,16] 파인애플탕수육[6,10,12] 치즈야채계란말이[1,2] 꼬마깍두기	보리밥 소고기미역국[5,6,16] 삼치무조림[5,6] 돼지고기생강구이[5,6,10] 배추김치	수수밥 배추소고기완자탕[5,6,16] 단호박롤돈가스[6,10]/ 타르타르소스[1] 연어아보카도샐러드 배추김치	기장밥 토란스프[2,6] 사천식잡채[5,6,10] 수제동그랑땡(홈메이드케찹)[1,6,10,12] 깍두기	보리밥 건새우호박순두부찌개[5,6,] 돼지고기보쌈[10]/새우젓 수제들기름김구이 꼬마깍두기
	오후 간식	고구마맛탕/매실주스/ 샤인머스켓,배,단감	불고기덮밥[5,6,16]/꼬마깍두기/ 샤인머스켓,메론,바나나	꿀떡/생과일주스/ 샤인머스켓,배,바나나	닭다리살백숙[15]/ 오미자차/ 배,단감,바나나	당근전[1,6]/생과일주스/ 단감,샤인머스켓,배
	6시 이후	돈가스덮밥[6,10]/꼬마깍두기	감자전[6]/생과일주스	소불고기볶음밥[5,6,16]/백김치	잡채덮밥[5,6,10]/꼬마깍두기	골동반[1,5,6]/오이비트피클
2주	오전(영양죽)	소고기야채죽[16]	밤호두죽[1]	현매새우죽	소고기전복죽[16,1]	잔멸치오이죽
	점 심	기장밥 굴미역국[5,6,1] 고등어라비올리[6,] 모둠버섯마리네 배추김치	죽순밥 클램차우더[2,6,1] 바나나식초와낙지초무침 닭봉양념구이[5,6,15] 꼬마깍두기	백미밥 영계보리백숙[15] 편육깻잎쌈[5,6,10] 국화전 배추김치	기장밥 사골우거지국[5,6,16] 굴전[1,6,1] 닭가슴살레몬버터구이[2,15] 배추김치	녹두밥 팔락파니르[2] 참돔탕수육[6,12] 목살파인애플볶음[5,6,10] 꼬마깍뚜기
	오후 간식	한방닭곰탕(당면사리)[5,6,15]/ 꼬마깍두기/ 배,파인애플,샤인머스켓	소고기된장볶음면[5,6,16]/ 오이피클/ 단감,파인애플,샤인머스켓	늙은호박죽/오이,무피클/ 귤,샤인머스켓,배	단호박리조또[2,6]/ 방울토마토초절임[12]/ 귤,샤인머스켓,단감	꼬마치즈김밥[1,2,5,6,10]/어묵국[5,6]/ 배,귤,샤인머스켓
	6시 이후	차슈덮밥[5,6,10]/백김치	떡갈비비빔밥[5,6,10,16]/매실차	미니물만두[5,6,10]/요거트과일화채[2]	사과치킨카레덮밥[2,6,15]/ 생과일주스	프렌치토스트[1,2,6]/미숫가루시리얼[2,5,6]
3주	오전(영양죽)	소고기버섯죽[16]	흑미소고기죽[16]	전복죽[5,6,1]	황태부추찹쌀죽	밤양배추죽
	점 심	고구마밥 홍합수제어묵국[5,6,1] 소고기육전[1,6,16] 닭가슴살콥샐러드[1,15] 배추김치	녹두밥 감자매생이스프[2,6] 돼지안심오트밀커틀릿[1,6,10] 자연산굴비구이 배추김치	서리태밥[5] 닭고기버섯요구르트카레[2,6,15] 장어강정[6] 오렌지샐러드 배추김치	흑미밥 소불고기들깨버섯전골[5,6,16] 카레닭갈비[2,6,15] 토마토굴볶음[5,6,12,1] 꼬마깍두기	현미밥 우엉밤스프[2,6] 전복돼지갈비찜[5,6,10,1] 꽁치레몬구이 배추김치
	오후 간식	소고기유부초밥[5,6,16]/ 홍시스무디/ 배,감,샤인머스켓	해산물빠에야[1,1] /꼬마깍두기/ 귤,샤인머스켓,배	새우야채볶음밥[1,] /배깍두기	소고기오므라이스[1,5,6,12,16]/ 비트오이피클/ 사과,토마토,연시[12]	뱅어포야채주먹밥[5,6]/ 호박구이/ 사과,파인애플,배
	6시 이후	골동반[1,5,6]/꼬마깍두기	돈가스덮밥[6,10]/꼬마깍뚜기	삼색고명잔치국수[1,5,6] 생과일주스/ 바나나,사과,단감	칠리새우덮밥[5,6,] /백김치	고구마전[1,6]/매실주스
4주	오전(영양죽)	단호박죽	흰살생선죽	소고기콜라비죽[16]	참치시금치죽	비트감자소고기죽[16]
	점 심	차조밥 활전복미역국[5,6,1] 고등어미소조림[5,6,] 묵은지돼지고기찜[5,6,10] 배추김치	현미밥 홍합낙지탕[5,6,1] 돼지고기생강구이[5,6,10] 도토리전[6] 새콤달콤오이무침	율무밥 사골육개장[5,6,16] 새우와오징어팬케이크[1,6,,1] 소고기두부조림[5,6,16] 배추김치	검정콩밥[5] 우거지추어탕[5,6] 두유크림을올린두부튀김[2,5,6] 다시마채와한우샐러드[16] 꼬마깍두기	찹쌀밥 항정살우엉된장국[5,6,10] 흰살생선전[1,6] 단호박과톳크로켓[6] 배추김치
	오후 간식	한우자장면[5,6,16]/양배추피클/ 배,바나나,단감	피스타치오파스타[6]/ 연근장아찌[5,6] 귤,사과,배	연근브로콜리피자[2,6,12]/ 무피클/ 배,바나나,파인애플	소고기김밥[1,5,6,16]/생과일주스 단감,귤,키위	닭고기파인애플볶음밥[1,5,6,15]/비트피클 /귤,사과,배
	6시 이후	불고기채소비빔밥[5,6,16]/ 감초생강식혜	채소튀김[6]/생과일주스	두부잡채[5,6]/ 봉수탕(잣,호두)[1,1]	소고기유부국수[5,6,16]/ 꼬마깍두기	과일브루끼스타[2,6]/오미자차
5주	오전(영양죽)	흰살생선죽				
	점 심	현미밥 소고기두부야채전골[5,6,16] 녹두전[6,10] 가자미구이 배추김치				
	오후 간식	충무식김밥[1,5,6,10]/오징어무침[5,6,1] / 배,귤,바나나				
	6시 이후	돼지불고기야채덮밥[5,6,10]/ 생과일주스				

✏ 만 2세 1일 영양섭취량은 1,000 kcal를 기준으로 하며, 단백질 권장섭취량은 20g입니다. 오전 간식은 1일분 총칼로리의 5~10% (약 50-100 kcal), 오후 간식은 10~15% (약 100-150 kcal) 이내로 제공합니다.

※ 영양사 : 원종순 박사님

✏ 알레르기가 있는 아동은 안전한 식품군으로 대체하여 제공합니다.

✏ 원산지표시: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산/미국산), 김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쌀(국내산), 고등어(국내산), 연어(노르웨이산), 문어(국내산), 삼치(국내산), 오징어(국내산), 채소(감자, 당근, 양파, 버섯, 부추, 호박 등)(국내산)

☞ 알레르기 유발식품

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

※ 어린이집의 상황 및 식자재 공급업체 사정 등에 의해 식단이 변경될 수 있습니다(동일 식품군 내 변경).