영양사 : 이연미

2026년

11월 식 단 표





	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5	6
오전간식	우유+견과류	귤	배	우유+견과류	바나나
점심	기장밥 어묵 된장국 제육볶음 숙주 나물 무침 배추김치	흑미밥 들깨 버섯국 소불고기 시금치 나물 깍두기	백미밥 쇠고기 배추국 닭고기 채소볶음 콩나물 무침 배추김치	짜장밥 달걀 팟국 브로콜리 깨무침 깍두기	★생일잔치★ 찹쌀 백미밥 닭살 미역국 돼지 갈비찜 오이 사과무침 배추김치 케이크
오후간식	어묵탕	찐고구마+우유	간장떡볶이	소보로빵+우유	백설기+주스
날 짜	9	10	11	12	13
오전간식	우유+견과류	골드키위	샤인 머스켓	우유+견과류	곡물과자
점심	수수밥 청경채 된장국 소고기 폭찹 시금치나물 배추김치	찹쌀 현미밥 순두부 맑은국 돼지고기 수육 무 생채 깍두기	잡곡밥 근대 된장국 고등어 무조림 진매채 볶음 배추김치	돈육 카레라이스 팽이버섯 된장국 맛살야채무침 깍두기	**[현장학습]** **도시락**
오후간식	미니붕어빵+보리차	찐옥수수	물만두	꽈배기+우유	떠먹는 요플레
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	우유+견과류	사과	배	우유+견과류	멜론
점심	흑미밥 쇠고기 뭇국 오징어 채소볶음 얼갈이 나물 배추김치	보리밥 애호박 새우젓국 순살치킨 강정 오이생채 깍두기	기장밥 두부 김칫국 돼지고기 목살 양념구이 미역줄기 볶음 배추김치	쇠고기·밤·버섯 영양밥 (양념장) 미소 된장국 해물완자 조림 깍두기	현미밥 감자 양파국 훈제 오리구이 잔멸치 견과류 볶음 배추김치
오후간식	잼 샌드위치+쥬스	구운계란+우유	시리얼+우유	멸치주먹밥+보리차	핫도그+쥬스
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	우유+견과류	귤	샤인 머스켓	배	사과
점심	잡곡밥 어묵 뭇국 소불고기 부추나물 배추김치	흑미밥 북엇국 닭다리살 구이 우엉채 조림 깍두기	수수밥 사골팟국 돈육버섯 굴소스 볶음 가지나물 배추김치	순한 마파두부 덮밥 유부 배춧국 수제 떡갈비 구이 깍두기	백미밥 시래기 된장국 돼지불고기 연근조림 배추김치
오후간식	호밀빵	토마토 스파게티	김가루 주먹밥+우유	호빵+우유	간장비빔국수
날 짜	30				
오전간식	우유+견과류				
점심	보리밥 콩비지 찌게 닭살 간장구이 두부조림 배추김치				
오후간식	해시 포테이토				



원산지표시	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩			쇠고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부(연두부, 순두부)	콩국수	콩비지	한우	육우
	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	돼지고기	소(돼지 고기)	베이컨(돼지 고기)	닭고기	오리고기	명태(동태, 코다리 포함)	고등어	다랑어(참치)	오징어	진미채	꽃게
	국내산	국내산 수입산	국내산 수입산	국내산	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	페루산	중국산

알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제. 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

*** 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.**