



2026년 11월 식단표

만1-2세(크기, 맛, 조리형태 고려함)

담당	주임	원장
심*은	홍*라	전*숙

특별 식단의 날			재철 식재료 안내
매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날	채소류: 배추 무 늙은호박 브로콜리 연근 당근 우엉 양배추 대파 시금치 감자 양상추 고구마 총각무 느타리버섯
매주 금요일	_푸드브릿지-	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날	과일류: 사과 유자 배 석류 감 오미자
둘째 목요일	덜달당:Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날	
셋째 수요일	지구야고마워♥	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날	수산물: 대하 굴 홍합 꼬막 파래 꽃게

요일	월	화	수 다먹었저염!	목	금 -푸드브릿지-	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 단감	치즈② 샤인머스켓	촉촉한 치즈케익 우유②	쇠고기죽	플레인요거트② 배&오이스틱	누룽지죽 우유②
점심	백미밥 숭늉 **돈육고사리볶음**⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ **해물완자전**①⑤⑥⑨⑰ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	**백미밥** 애호박맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ **훈제오리부추볶음**⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ **쇠고기연근볶음**⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부굴소스덮밥⑤⑥⑱ 우동국물⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	마늘빵 우유② &배	절편 메밀차	잔치국수 키위주스	찐고구마 우유②	로제스파게티 포도주스	
열량/단백질	458.7/14.7	416/16	549.7/18.3	510/16.4	434.2/16.7	394.7/14.8
날짜	9	10	11	12 덜달당:Day	13	14
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 사과	치즈② 파인애플	카스테라 우유②	닭죽	짜먹는요거트② 골드키위&당근스틱	두부당근죽⑤ 우유②
점심	수수밥 숭늉 **대구살강정**⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ **돈육연근조림**⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	**백미밥** 미소장국⑤⑥ 돈육카레라이스 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ **(저당)영양찜닭**⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ **돼지고기수육**⑤⑥⑩ 맛살양배추무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	달걀숙주볶음밥①⑤⑥ 팽이된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	소금빵 우유② &샤인머스켓	무지개떡 유자차	유부우동 딸기주스	찐감자 우유②	케찹떡볶이 사과주스	
열량/단백질	454.2/15.6	416.5/14.9	501.3/17.3	485.4/17.1	404.2/14.9	370.3/14.6
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	핸드밀생딸기가득 멜론	치즈② 바나나	순수 우유 후레쉬번 우유②	김가루두부죽	플레인요거트② 배&고구마스틱	닭살채소죽⑤⑥⑮ 우유②
점심	차조밥 숭늉 **닭다리살스테이크**②⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑰ **탕수육&소스**①⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	**백미밥** 무챗국⑤⑥ 들기름두부구이&양념장⑤⑥ 새송이토마토소스볶음⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑨ **잘게썬오징어볶음**⑤⑥⑰ 콩나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새우살된장국⑤⑥⑨ **참치연근전**①⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체:두부장조림) 배추김치⑨	크림수제비뇨끼②⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 그린샐러드&유자드레싱 깍두기⑨
오후간식	맘모스브레드빵 우유② &배	증편 보리차	치킨너겟 요구르트	고구마맛탕 우유②	핫도그 배주스	
열량/단백질	515.5/18.9	467.4/18.1	450.2/15.8	454.3/13.7	473.6/18	506.8/14.1
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 사과	치즈② 홍시&호박죽	고소한 버터 핑거스틱 우유②	전복죽	짜먹는요거트② 포도&파프리카스틱	순살가자미무죽 우유②
점심	기장밥 숭늉 **돈육데리야끼구이**⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ **순살임연수구이**⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	**백미밥** 달걀팟국① **돈육짜장** 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ **닭살당근조림**⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 홍합살뭇국⑤⑥⑱ **간장돈육두루치기**⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미역장국⑤⑥ 미트볼케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨
오후간식	슈크림빵 우유②&샤인머스켓	끌떡 오미자차	어묵탕 오렌지주스	감자튀김 우유②	김가루주먹밥 청귤주스	
열량/단백질	471.8/17.8	437.2/13.1	427.7/19.7	424.7/16.5	438.1/15.4	396.9/18.9
날짜	30					
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 귤					
점심	백미밥 숭늉 **소고기버섯불고기** 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	단팥빵 우유②					
열량/단백질	428.2/14.5					

원산지 표시	쌀			배추김치		콩			수산물	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	삼치	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	노르웨이산

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	대구	임연수
	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발물질	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일 군 식품으로 대체 될 수도 있습니다. * 영양사가 작성한 식단에 한하여 일단위로 변동 가능합니다.
* 경기도 어린이 건강과일 공급사업 과일이 주 1회(월), 매 월 추가공급 1회(목) 제공됩니다.
* 하루 섭취 열량 - 만 1~2세 :열량 900kcal, 만 3~5세 :열량 1,400kcal
* 푸르미 어린이집은 기본양념은 **주로 천연재료**를 사용하며 **매주 1회 전통차**가 제공됩니다.
* **저염식단**으로 매주 월요일에 **국 없는 날**로 정하였습니다.

직장 푸르미어린이집 Purumi Children's Center





2026년 11월 식단표

만1-2세(크기, 맛, 조리형태 고려함)

담당	주임	원장
심*은	홍*라	전*숙

특별 식단의 날		
매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날
매주 금요일	-푸드브릿지-	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날
둘째 목요일	덜달당:Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날
셋째 수요일	지구야고마워♥	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날

재철 식재료 안내
채소류: 배추 무 늙은호박 브로콜리 연근 당근 우엉 양배추 대파 시금치 감자 양상추 고구마 총각무 느타리버섯
과일류: 사과 유자 배 석류 감 오미자
수산물: 대하 굴 홍합 꼬막 파래 꽃게

요일	월	화	수 다먹었저염!	목	금 -푸드브릿지-	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 단감	치즈② 샤인머스켓	촉촉한 치즈케익 우유②	쇠고기죽	플레인요거트② 배&오이스틱	누룽지죽 우유②
점심	백미밥 숭늉 **돈육고사리볶음**⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ **해물완자전**①⑤⑥⑨⑰ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	**백미밥** 애호박맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ **훈제오리부추볶음**⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ **쇠고기연근볶음**⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부굴소스덮밥⑤⑥⑱ 우동국물⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	마늘빵 우유② &배	절편 메밀차	잔치국수 키위주스	찐고구마 우유②	로제스파게티 포도주스	
열량/단백질	705.7/22.7	640.1/24.6	745.8/28.2	784.7/25.2	667.9/25.7	607.3/22.7
날짜	9	10	11	12 덜달당:Day	13	14
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 사과	치즈② 파인애플	카스테라 우유②	닭죽	짜먹는요거트② 골드키위&당근스틱	두부당근죽⑤ 우유②
점심	수수밥 숭늉 **대구살강정**⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ **돈육연근조림**⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	**백미밥** 미소장국⑤⑥ 돈육카레라이스 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ **(저당)영양찜닭**⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ **돼지고기수육**⑤⑥⑩ 맛살양배추무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	달걀숙주볶음밥①⑤⑥ 팽이된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	소금빵 우유②&샤인머스켓	무지개떡 유자차	유부우동 딸기주스	찐감자 우유②	케찹떡볶이 사과주스	
열량/단백질	698.8/24	640.7/22.9	771.2/26.6	692.9/26.3	621.9/22.9	628.5/25
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	핸드밀생딸기가득 멜론	치즈② 바나나	순수 우유 후레쉬번 우유②	김가루두부죽	플레인요거트② 배&고구마스틱	닭살채소죽⑤⑥⑮ 우유②
점심	차조밥 숭늉 **닭다리살스테이크**②⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑰ **탕수육&소스**①⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	**백미밥** 무챗국⑤⑥ 들기름두부구이&양념장⑤⑥ 새송이토마토소스볶음⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑨ **잘게썬오징어볶음**⑤⑥⑰ 콩나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새우살된장국⑤⑥⑨ **참치연근전**①⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체:두부장조림) 배추김치⑨	크림수제비뇨끼②⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 그린샐러드&유자드레싱 깍두기⑨
오후간식	맘모스브레드빵 우유②&배	증편 보리차	치킨너겟 요구르트	고구마맛탕 우유②	핫도그 배주스	
열량/단백질	793.1/29.1	719.1/27.8	692.7/24.2	698.9/21.1	728.6/27.7	776.5/21.4
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 사과	치즈② 홍시&호박죽	고소한 버터 핑거스틱 우유②	전복죽	짜먹는요거트② 포도&파프리카스틱	순살가자미무죽 우유②
점심	기장밥 숭늉 **돈육데리야끼구이**⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ **순살임연수구이**⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	**백미밥** 달걀팟국① **돈육짜장** 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ **닭살당근조림**⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 홍합살뭇국⑤⑥⑱ **간장돈육두루치기**⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미역장국⑤⑥ 미트볼케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨
오후간식	슈크림빵 우유②&샤인머스켓	끌떡 오미자차	어묵탕 오렌지주스	감자튀김 우유②	김가루주먹밥 청귤주스	
열량/단백질	725.8/27.3	672.6/20.1	658.1/30.3	653.4/25.3	674/23.7	610/29
날짜	30					
오전간식	슈퍼하이키즈녹즙 귤					
점심	백미밥 숭늉 **소고기버섯불고기** 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	단팥빵 우유②					
열량/단백질	658.8/22.3					

원산지 표시	쌀			배추김치		콩			수산물	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	삼치	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	노르웨이산
	쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기	대구		임연수	
	한우		국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	

알레르기 유발물질 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.

* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일 군 식품으로 대체 될 수도 있습니다. * 영양사가 작성한 식단에 한하여 일단위로 변동 가능합니다.
* 경기도 어린이 건강과일 공급사업 과일이 주 1회(월), 매 월 추가공급 1회(목) 제공됩니다.
* 하루 섭취 열량 - 만 1~2세 :열량 900kcal, 만 3~5세 :열량 1,400kcal
* 푸르미 어린이집은 기본양념은 **주로 천연재료**를 사용하며 **매주 1회 전통차**가 제공됩니다.
* **저염식단**으로 매주 월요일에 **국 없는 날**로 정하였습니다.

직장 푸르미어린이집 Purumi Children's Center