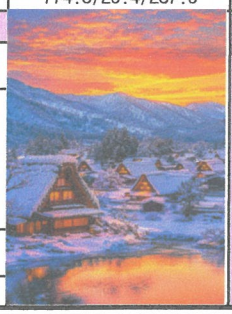
2026년 11월 식단표

※식중독 예방 3대 요령 : 손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기

	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	양송이스프 크루통	샤인머스캣 우유	떠먹는컵과일 미숫가루우유(1세)	샤인머스캣 우유	잣죽
	점심	녹두밥 배추된장국 생선까스&소스 도라지채사과무침 열무김치	한우짜장밥 유부국 새콤달콤오이무침 명엽채조림 깍두기 요구르트	귀리밥 한우육개장 동그랑땡구이 (돈육,계육:국산) 청경채된장무침 포기김치	찹쌀밥 황태국 한우파프리카볶음 얼갈이들기름무침 석박지	흑미밥 감자양파국 훈제오리&소스 유부야채초무침 포기김치
	오후간식	단호박찜 우유	해물칼국수	치즈핫도그&케찹 우유	세멸치볶음밥 결명자차	단팥빵 우유
	열량/단백질/칼슘	636.3/66.7/651.9	727.4/29.2/263.9	875.9/28.1/323.5	844.3/36.4/252.4	636.3/66.7/651.9
둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	누룽지죽 깍두기	배 런요구르트	씨리얼/우유 마시는요구르트(1세)	배 우유	두부브로컬리죽
	점심	보리밥 김치콩나물국 닭감자조림 취나물볶음 깍두기	찹쌀밥 한우미역국 통등심돈까스&소스 (돈육:국산) 미나리나물무침 보쌈김치/배도라지음료	한우김치볶음밥 근대두부된장국 돈육장조림 숙주나물무침 알타리김치 감귤	차조밥 무맑은국 생오리고추장주물럭 파프리카볼어묵볶음 오이소박이	찹쌀밥 아욱된장국 이면수구이 깻잎나물 석박지 김구이
	오후간식	물만두찜 우리사과주스	치즈케이크/우리쌀롤케익(1세) 우유	떡볶이/당면볶이(1세) 보리차	온메밀국수	배 우유
	열량/단백질/칼슘	600.6/63.6/253.2	679.7/27.3/279.3	633.6/30.8/302.3	698.7/33/240.1	701.4/30.9/267.8
셋째주	일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	스크램블에그 우유	샤인머스캣 마시는 요구르트	흑임자죽	연두부 양념장	샤인머스캣 우유
	점심	수수밥 물만두국 (돈육:국내산) 맵지않은 닭갈비 쑥갓나물 포기김치	카레라이스 김치국 게맛살야채볶음 콩나물무침 깍두기 홍삼음료	현미밥 한우청국장찌개 떡갈비구이 (돈육,우육,계육:국산) 비타민나물 포기김치	찹쌀밥 맑은콩나물국 돼지갈비버섯찜 열무들기름무침 석박지	기장밥 순두부새우젓국 오징어야채볶음 쪽파김무침 백김치
	오후간식	한우토마토스파게티 오이피클	치킨너겟 우유	완두앙금빵 우유	꿀떡/볶음밥(1세) 우유	비요뜨/그릭요거트(1세)
	열량/단백질/칼슘	745.8/22.2/347	884.8/31.9/266.8	692.3/23.9/239.7	775.3/33.3/334.5	768/32.7/323.4
넷째주	일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	호상요구르트	세멸치죽	배 우유	활전복죽	배 우유
	점심	귀리밥 경상도식한우무국 돈육우엉채볶음 시금치나물 포기김치 김구이	찹쌀밥 대구살지리탕 치즈계란말이 건파래볶음 배추겉절이 요구르트	퀴노아밥 팽이버섯된장국 안동찜닭 비름나물고추장무침 열무김치	찹쌀밥 갈비탕 (육우:국산) 참나물들깨무침 진미채볶음 깍두기	보리밥 부대찌개(햄돈육:국산) /김치찌개(1세) 적상추닭가슴살샐러드 뱅어포양념구이 석박지
	오후간식	찐고구마 우유	한우잡채 옥수수수염차	카스텔라 유기농주스	감자버터구이 우유	무지개떡/찐빵(1세) 마시는 요구르트
	열량/단백질/칼슘	673.2/30.3/337	774.3/29.4/287.9	817/33.5/354.1	679.8/33.8/339.7	656.7/34.6/277
다섯째주	일자/요일	30(월)				
	오전간식	크림스프 크루통				
	점심	차조밥 닭곰탕 감자채베이컨볶음 (돈육:국산) 브로컬리들깨무침 포기김치				
	오후간식	모듬과일 우유				
	열량/단백질/칼슘	735.3/30.3/321.9				



● 튼튼한 몸을 위한 주요 영양소

▷단백질
: 지친체력보강

▷비타민
: 면연력증가, 피로회복

▷충분한 수분
: 탈수예방

※식단 작성시 기준연령은 5~7세이며 일일영양권장량은 1,600Kcal입니다.
어린이집에서는 열량 700~800Kcal이상 제공하고 있으며 타 연령의 영·유아는 가감될 수 있습니다.
※각 반에서는 영·유아의 개인위생을 위하여 손씻기지도를 하고 있습니다.
※우리 어린이집에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다.
※어린이집 출입 현관입구에서 손소독을 꼭 하시고 들어오시기 바랍니다.
※이달의 신메뉴

원산지 표시

쌀	귀리:캐나다산	배추김치		콩	돼지고기	소고기	닭고기	수산물					식육가공품
밥,죽,누룽지	퀴노아:미국산	배추	고춧가루	두부류	돈등뼈	한우국내산	오리고기	고등어,전복	오징어	오징어까스:칠레산	가당랑이(참치캔)	동태,황태/코다리	
국내산	잡곡류:국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	갈비육우국내산	국내산	국내산	국내산	진미채:페루산	원양산	러시아산	식단에기재함

※보존식 : 아이들에게 제공되는 모든 메뉴는 보존식 보관기준에 따라 매회 1인분량 (100g)을 섭씨 -18도씨이하에서 144시간(6일)동안 별도 보관합니다.

※특정 식품(예:우유, 계란, 고등어, 복숭아, 토마토, 새우, 땅콩등)에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담임교사나 영양사에게 꼭 말씀해 주시기 바랍니다.

※메뉴는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있으니, 정확한 정보는 키즈노트 공지사항 식단표를 참조하여 주시기 바랍니다.

※1세의 점심 김치는 백김치와 어린이깍두기로 제공됩니다.

시립세곡어린이집