2026년 11월 식단표

* 식품알레르기 포함 메뉴 안내 (노란색:대체식품O, 초록색:대체식품X) *

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	누룽지죽 석박지(백김치)/배	오징어국밥⑤⑥⑰(오징어:국내산)/배추김치(백김치)	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치(백김치)	참치야채죽⑤(참치/다랑어:원양산)/배추김치(백김치)/사과	파프리카섞음밥⑤⑥ 배추김치(백김치)
	점 심	쌀밥 애호박맑은국 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자채볶음⑤ 오이생채 배추김치(백김치)	수수밥 부추장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 양념깻잎지⑤⑥ 숙주나물 열무김치(백김치)	쌀밥 소고기미역국⑤⑯ (소고기/육우:국내산) 비엔나메추리알조림①⑤⑩⑫⑯ (돼지고기:국내산) 매실청무생채 근대나물 배추김치(백김치)	쌀밥 두부된장국⑤⑥ (두부/콩:국내산) 닭갈비⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물 석박지(백김치)	기장밥 돈육들깨탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 코다리무조림⑤⑥ (명태:러시아산) 연근조림⑤⑥ 브로컬리숙회 열무김치(백김치)
	오후간식	김말이튀김⑤⑥⑯ 우유②	찐고구마 우유②/(건강과일:샤인머스캣)	잔치국수⑥ 우유②	양배추치즈전②⑤⑥ 우유②	밀크요팡빵①②⑤⑥⑯ 우유②
	추가간식	액상요구르트②(만1세:우유)	액상요구르트②	떠먹는요구르트②(만1세:우유)	액상요구르트②	액상요구르트②(만1세:우유)
	저녁식	크래미섞음밥①②⑤⑥⑧⑫ 깍두기(백김치)	소고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 총각김치(백김치)	대구살무국밥⑤ 열무김치(백김치)/귤	삼겹살김치섞음밥⑥⑩ (돼지고기:국내산) 깍두기(백김치)	오므라이스①⑤⑥ 석박지(백김치)/바나나
	열량/단백질/칼슘	732.8/27.0/229.7	794.4/31.5/304.8	808.8/28.0/325.2	818.8/42.4/443.7	905.1/35.4/294.4
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)
	오전간식	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 크로와상①②⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨ 깍두기(백김치)/바나나	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 총각김치(백김치)	만두국밥②⑤⑥⑩⑯ 열무김치(백김치)	멸치섞음밥⑤ 석박지(백김치)/토마토⑫
	점 심	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 꽃맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 시금치나물 총각김치(백김치)	쌀밥 한방닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥(두부/콩:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 배추나물 석박지(백김치)	나물비빔밥⑤⑥⑳ 팽이버섯국⑤ 한돈육전①⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 감귤주스 배추김치(백김치)	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 총각김치(백김치)	쌀밥 감자부추국 돈육주꾸미볶음⑤⑥⑩(돼지고기:국내산,주꾸미:베트남산) 쌈무⑬ 느타리버섯볶음⑤ 배추겉절이(백김치)
	오후간식	잡채⑤⑥ 우유②/(건강과일:배)	고로케②⑤⑥⑩ 우유②	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	단호박찜 우유②/(건강과일:배)	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	액상요구르트②(만1세:우유)	액상요구르트②	떠먹는요구르트②(만1세:우유)	액상요구르트②	액상요구르트②(만1세:우유)
	저녁식	떡갈비섞음밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 배추김치(백김치)	소고기국밥⑤⑯ (소고기/육우:국내산) 배추김치(백김치)	류산슬덮밥⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 깍두기(백김치)/파인애플	닭다리살숙주섞음밥⑤⑥⑮⑱ (닭고기:국내산) 배추김치(백김치)	어묵국밥⑤⑥ 배추김치(백김치)
	열량/단백질/칼슘	910.1/40.7/290.9	908.6/36.1/336.6	839.6/29.4/340.5	770.5/33.0/373.4	801.0/31.0/260.8
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	누룽지죽 깍두기(백김치)/파인애플	소고기섞음밥⑤⑥⑯(소고기/육우:국내산)/석박지(백김치)	시래기된장죽⑤⑥ 깍두기(백김치)	콩나물국밥⑤⑳ 배추김치(백김치)	김치치즈섞음밥②⑤⑥⑨ 귤
	점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 고구마조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 총각김치(백김치)	차조밥 쑥갓게살국⑤⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 들깨무나물 상추겉절이⑤⑥ 배추김치(백김치)	쌀밥 갈비탕⑤⑯ (소고기/육우:국내산) 스크램블에그①⑤ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 오이참깨무침 열무김치(백김치)	기장밥 청국장찌개⑤⑨ (두부/콩:국내산) 가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 취나물무침 석박지(백김치)	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈사태장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 파래자반 실곤약무침 열무김치(백김치)
	오후간식	부추전⑤⑥ 우유②	한입핫도그①②⑤⑥⑩⑯ 우유②/(건강과일:샤인머스캣)	모듬과일(오렌지,바나나,배) 우유②	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	카스텔라①②⑤⑥ 우유②
	추가간식	액상요구르트②(만1세:우유)	액상요구르트②	떠먹는요구르트②(만1세:우유)	액상요구르트②	액상요구르트②(만1세:우유)
	저녁식	돈개장국밥⑤⑩(돼지고기:국내산)/배추김치(백김치)	두부브로컬리간장덮밥⑤⑥(두부/콩:국내산)/열무김치(백김치)	버터갈릭양송이섞음밥②⑤ 배추김치(백김치)	치킨까스덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯(닭고기:국내산)/깍두기(백김치)/파인애플	새우살아욱국밥⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)
	열량/단백질/칼슘	759.8/31.4/328.9	823.6/33.8/280.8	734.4/28.3/257.2	958.8/35.9/367.4	877.8/36.8/311.1
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) 국없는날	26(목)	27(금)
	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	유부섞음밥⑤⑥ 배추김치(백김치)/사과	닭무국밥⑮(닭고기:국내산) 배추김치(백김치)	크래미섞음밥①⑤⑥⑧⑫ 깍두기(백김치)	단호박죽 백김치
	점 심	쌀밥 파송송계란국①⑤ 몽골리안비프⑤⑥⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 가지볶음⑤ 컬리플라워무침⑤⑥ 깍두기(백김치)	보리밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 크랜베리멸치볶음⑤ 삼색초무침⑤⑳ 열무김치(백김치)	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (소고기/육우:국내산) 새우링튀김①⑤⑥⑨ 올방개묵무침⑤⑥ 샤인머스캣주스 석박지(백김치)	찹쌀밥 미역국⑤ 마파두부⑤⑥⑱ (두부/콩:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 참나물무침 총각김치(백김치)	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 바비큐폭찹②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) 진미채조림⑤⑥⑰ (오징어:페루산) 열무나물 배추겉절이(백김치)
	오후간식	찐감자/슬라이스치즈② 우유②	베이컨크림수제비②⑤⑥⑩⑮ (베이컨/돼지고기:외국산) 우유②/(건강과일:배)	교자만두찜⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	호빵②⑤⑥ 우유②	우리쌀시리얼⑤ 우유②/파인애플
	추가간식	액상요구르트②(만1세:우유)	액상요구르트②	떠먹는요구르트②(만1세:우유)	액상요구르트②	액상요구르트②(만1세:우유)
	저녁식	참치마요섞음밥①⑤⑥ (참치/다랑어:원양산) 총각김치(백김치)/오렌지	표고오징어국밥⑤⑰ (오징어:국내산) 배추김치(백김치)	소고기깍두기섞음밥⑤⑥⑨⑭ (소고기/육우:국내산) 열무김치(백김치)/바나나	돈육부추잡채덮밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 배추김치(백김치)/귤	파래자반야채섞음밥⑤⑥ 깍두기(백김치)
	열량/단백질/칼슘	811.6/30.7/356.5	947.8/38.7/364.9	883.6/35.6/236.1	738.6/24.4/298.9	755.3/36.5/283.6
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	누룽지죽 깍두기(백김치)/귤				
	점 심	쌀밥 소고기무국⑤⑯ (소고기/육우:국내산) 삼치조림⑤⑥ 다시마튀각 애호박볶음⑤ 배추김치(백김치)				
	오후간식	비빔국수⑤⑥ 우유②				
	추가간식	액상요구르트②(만1세:우유)				
	저녁식	스크램블섞음밥①⑤ 열무김치(백김치)				
	열량/단백질/칼슘	767.2/31.6/276.1				

• 어린이집에서는「쌀(밥, 죽, 누룽지 포함):국내산」,「현미, 흑미, 찹쌀(찹쌀가루), 보리, 기장, 차조, 수수, 기타 잡곡류:국내산」,「배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산 / 배추김치로 조리한 반찬, 찌개, 탕, 국 및 겉절이, 백김치 포함):국내산」을 사용합니다.

• 식단의 특정식품 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임교사와 영양사에게 알려주시기 바랍니다.
< 알레르기유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다. >
【알레르기 유발식품 19가지 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣】
- 어린이집 특별 추가 ⑳콩나물 ㉑파인애플
• 매일 제공되는 식품에 대한 알레르기 일괄표시 안내
김치류(배추김치,석박지,총각김치,깍두기,배추겉절이,백김치)⑨
• 식품 알레르기 아동을 위해 대체식[연두부찜⑤(두부/콩:국내산), 김구이, 버터롤②⑤⑥]과 제거식이 제공됩니다.
• 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하, 월 1회 국 없는 날)을 실시하고 있습니다.