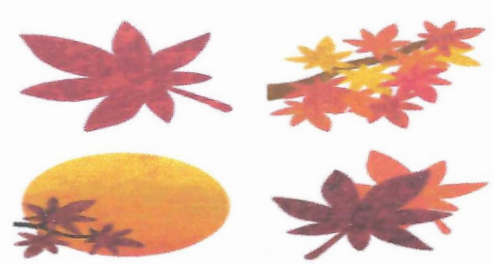
2026년 11월 영아식단표

영양사 강경희

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	무스틱, 치즈2	옥수수크림스프, 크루통 2,5,6,15,16	샤인머스켓	감자치즈죽2	찰보리빵1,5 유기농우유2
점심	친환경쌀밥 근대맑은국5,6,9 떡갈비파프리카볶음 5,6,10,12,16 시금치나물 백김치9 사과	기장밥 쇠고기육개장5,6,9,16 오징어새우양파볶음 5,6,9,17,18 감자당근조림5,6 안매운깍두기9 감귤	한돈나물비빔밥&양념장 5,6,16 숭늉 스크램블에그2 뱅어포조림5,6 백깍두기9	흑미밥 안매운짬뽕국5,6,9,17 한우잡채5,6,16 숙주크래미무침1,5,6,8,12 백김치9 샤인머스켓	친환경쌀밥 쑥갓된장국5,6,9 두부강정5,6 콩나물무침5,6 건파래자반5 백김치9
오후간식	닭칼국수5,6,9,15	갈비만두, 매실쥬스5,6,10,16	찐고구마, 유기농우유2	참치마요주먹밥2 둥글레차	새우살크림파스타 2,5,6,9,15,16
원산지표시	쇠고기, 돼지고기, 닭고기	쇠고기, 돼지고기, 오징어-국내산	돼지고기	쇠고기, 돼지고기/혼합-국내산 오징어-국내산, 참치-원양산,	두부
일자	9	10	11	12	13저탄소식단
오전간식	검은콩두유5	쇠고기당근죽16	배	전복죽18	크래커, 크림치즈2,5 유기농우유2
점심	친환경쌀밥 닭곰탕5,6,9,15 동그랑땡1,5,6,10 무나물 백깍두기9 사과	찰보리밥 우렁된장찌개5,6,9,18 돼지고기버섯구이5,6,10 고사리나물5,6 김구이 백김치9	새우살달걀볶음밥1,9 감자양파국5,6,9 깻잎나물 안매운무생채9 쁘띠첼	차조밥 돼지고기김치찌개 5,6,9,10 삼치엿장조림5,6 청경채나물 백깍두기9 짜먹는요구르트2	친환경쌀밥 다시마무채국5,6,9 오리불고기2,5,6,16 우거지나물5,6 백김치9 배
오후간식	우리쌀롤케이크1,2,5,6 유기농우유2	오징어채소전5,6,17 마시는요거트2	야채춘권5,6 유기농우유2	찐단호박 캐플쥬스	약식, 유기농식혜5,6,14,19
원산지표시	돼지고기, 닭고기	쇠고기, 돼지고기, 오징어-국내산, 우렁살-국내산		돼지고기, 전복-국내산	훈제오리-국내산
일자	16	17	18	19	20
오전간식	동태살참쌀죽	떠먹는요거트2	고구마우유죽2	샤인머스켓	바나나, 유기농우유2
점심	친환경쌀밥 얼갈이된장국5,6,9 닭고기데리야키구이5,6,15 치커리사과무침 당근스틱, 저염쌈장 백김치9	흑미밥 순두부백탕5,6,9,18 돈육무조림5,6,10 부추겉절이5,6 백깍두기9 사과	한우유니짜장밥5,6,16,18 숭늉 군만두5,6,10 단무지무침 백김치9	수수밥 건새우아욱국5,6,9 미트볼채소볶음5,6,10,12 김자반5 백깍두기9 감귤	친환경쌀밥 콩가루배추국5,6,9 돼지고기수육5,6,10 무쌈 백김치9 샤인머스켓
오후간식	모닝달걀샌드위치1,2,5,6 유기농우유2	후리가케주먹밥 유자차	치킨샐러드 1,2,5,6,15	구운달걀1 유기농요구르트2	야채어묵바1,2,5,6
원산지표시	닭고기	돼지고기, 순두부-국내산 조갯살-국내산	쇠고기, 돼지고기, 닭고기	돼지고기	돼지고기
일자	23	24	25생일	26	27
오전간식	방울토마토, 치즈2,12	쇠고기연근죽16	배	닭살대추죽15	은연두부&소스5,6
점심	친환경쌀밥 애호박채국5,6,9 닭살육주볶음5,6,15 구운가지무침5,6 백깍두기9 배	현미밥 미소된장국5,6,9 수제돈가스&소스1,2,5,6,10 수제무피클 백김치9 저당요구르트2	친환경쌀밥 쇠고기미역국5,6,9,16 어린이안동찜닭5,6,18 오징어실채무침17 과일요거트샐러드2 안매운무생채9	차조밥 시금치맑은국5,6,9 돼지고기영양사태찜5,6,10 백오이소박이9 백김치9 배	친환경쌀밥 들깨버섯국5,6,9 고등어구이5,6,7 단배추된장무침5,6 백깍두기9 감귤
오후간식	감자채전5,6 유기농요구르트2	잔치국수5,6,9	케익, 유기농우유1,2,6	고구마치즈볼2 둥굴레차	유부초밥1,5,6 유기농우유2
원산지표시	닭고기	쇠고기, 돼지고기	쇠고기, 닭고기 오징어실채-페루산	돼지고기, 닭고기	연두부-국내산/고등어-국내산
일자	30				
오전간식	우리쌀후레이크6 유기농우유2				
점심	친환경쌀밥 콩나물국5,6,9 돈육두부김치5,6,9,10 으깬단호박샐러드1,2,5 안매운무생채9 사과				
오후간식	모듬어묵탕5,6,8,9,16				
원산지표시	돼지고기, 어묵-외국산				



원산지 표시	쌀	김치	고추가루	콩류
	국내산 쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미 찐쌀, 쌀가공품)	국내산 (배추김치, 고추가루) (얼갈이, 봄동배추 포함)	국내산 (양념류)	국내산 (두부류, 콩국수 콩비지)

* 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다.
* 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집 (담임교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.

국공립 단대어린이집

2026년 11월 유아식단표

영양사 강경희

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	무스틱, 치즈2	옥수수크림스프, 크루통 2,5,6,15,16	샤인머스켓	감자치즈죽2	찰보리빵1,5 유기농우유2
점심	친환경쌀밥 근대맑은국5,6,9 떡갈비파프리카볶음 5,6,10,12,16 시금치나물 어린이배추김치9 사과	기장밥 쇠고기육개장5,6,9,16 오징어새우양파볶음 5,6,9,17,18 감자당근조림5,6 어린이깍두기9 감귤	한돈나물비빔밥&양념장 5,6,16 숭늉 스크램블에그2 뱅어포조림5,6 어린이깍두기9	흑미밥 안매운짬뽕국5,6,9,17 한우잡채5,6,16 숙주크래미무침1,5,6,8,12 어린이배추김치9 샤인머스켓	친환경쌀밥 쑥갓된장국5,6,9 두부강정5,6 콩나물무침5,6 건파래자반5 어린이배추김치9
오후간식	닭칼국수5,6,9,15	갈비만두, 매실쥬스5,6,10,16	찐고구마, 유기농우유2	참치마요주먹밥2 둥글레차	새우살크림파스타 2,5,6,9,15,16
원산지표시	쇠고기, 돼지고기, 닭고기	쇠고기, 돼지고기, 오징어-국내산	돼지고기	쇠고기, 돼지고기/혼합-국내산 오징어-국내산, 참치-원양산,	두부
일자	9	10	11	12	13저탄소식단
오전간식	검은콩두유5	쇠고기당근죽16	배	전복죽18	크래커, 크림치즈2,5 유기농우유2
점심	친환경쌀밥 닭곰탕5,6,9,15 동그랑땡1,5,6,10 무나물 어린이깍두기9 사과	찰보리밥 우렁된장찌개5,6,9,18 돼지고기버섯구이5,6,10 고사리나물5,6 김구이 어린이배추김치9	새우살달걀볶음밥1,9 감자양파국5,6,9 깻잎나물 안매운무생채9 쁘띠첼	차조밥 돼지고기김치찌개 5,6,9,10 삼치엿장조림5,6 청경채나물 어린이깍두기9 짜먹는요구르트2	친환경쌀밥 다시마무채국5,6,9 오리불고기2,5,6,16 우거지나물5,6 어린이배추김치9 배
오후간식	우리쌀롤케이크1,2,5,6 유기농우유2	오징어채소전5,6,17 마시는요거트2	야채춘권5,6 유기농우유2	찐단호박 캐플쥬스	약식, 유기농식혜5,6,14,19
원산지표시	돼지고기, 닭고기	쇠고기, 돼지고기, 오징어-국내산, 우렁살-국내산		돼지고기, 전복-국내산	훈제오리-국내산
일자	16	17	18	19	20
오전간식	동태살참쌀죽	떠먹는요거트2	고구마우유죽2	샤인머스켓	바나나, 유기농우유2
점심	친환경쌀밥 얼갈이된장국5,6,9 닭고기데리야키구이5,6,15 치커리사과무침 당근스틱, 저염쌈장 어린이배추김치9	흑미밥 순두부백탕5,6,9,18 돈육무조림5,6,10 부추겉절이5,6 어린이깍두기9 사과	한우유니짜장밥5,6,16,18 숭늉 군만두5,6,10 단무지무침 어린이배추김치9	수수밥 건새우아욱국5,6,9 미트볼채소볶음5,6,10,12 김자반5 어린이깍두기9 감귤	친환경쌀밥 콩가루배추국5,6,9 돼지고기수육5,6,10 무쌈 어린이배추김치9 샤인머스켓
오후간식	모닝달걀샌드위치1,2,5,6 유기농우유2	후리가케주먹밥 유자차	치킨샐러드 1,2,5,6,15	구운달걀1 유기농요구르트2	야채어묵바1,2,5,6
원산지표시	닭고기	돼지고기, 순두부-국내산 조갯살-국내산	쇠고기, 돼지고기, 닭고기	돼지고기	돼지고기
일자	23	24	25생일	26	27
오전간식	방울토마토, 치즈2,12	쇠고기연근죽16	배	닭살대추죽15	온연두부&소스5,6
점심	친환경쌀밥 애호박채국5,6,9 닭살속주볶음5,6,15 구운가지무침5,6 어린이깍두기9 배	현미밥 미소된장국5,6,9 수제돈가스&소스1,2,5,6,10 수제무피클 어린이배추김치9 저당요구르트2	친환경쌀밥 쇠고기미역국5,6,9,16 어린이안동찜닭5,6,18 오징어실채무침17 과일요거트샐러드2 안매운무생채9	차조밥 시금치맑은국5,6,9 돼지고기영양사태찜5,6,10 백오이소박이9 어린이배추김치9 배	친환경쌀밥 들깨버섯국5,6,9 고등어구이5,6,7 단배추된장무침5,6 어린이깍두기9 감귤
오후간식	감자채전5,6 유기농요구르트2	잔치국수5,6,9	케익, 유기농우유1,2,6	고구마치즈볼2 둥굴레차	유부초밥1,5,6 유기농우유2
원산지표시	닭고기	쇠고기, 돼지고기	쇠고기, 닭고기 오징어실채-페루산	돼지고기, 닭고기	연두부-국내산/고등어-국내산
일자	30				
오전간식	우리쌀후레이크6 유기농우유2				
점심	친환경쌀밥 콩나물국5,6,9 돈육두부김치5,6,9,10 으깬단호박샐러드1,2,5 안매운무생채9 사과				
오후간식	모듬어묵탕5,6,8,9,16				
원산지표시	돼지고기, 어묵-외국산				



	쌀	김치	고추가루	콩류
원산지 표시	국내산 쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미 찐쌀, 쌀가공품)	국내산 (배추김치, 고추가루) (얼갈이, 봄동배추 포함)	국내산 (양념류)	국내산 (두부류, 콩국수 콩비지)

* 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다.
* 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집 (담임교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.

국공립 단대어린이집