2026년 11월 식단

(만0-1세)

작성자: 이연정영양사

한성어린이집

일자 요일	02(월)		03(화)		04(수)		05(목) 새들 졸업여행		06(금)	
오전간식	삼계죽		샤인머스캣/동물복지우유(2)		파인애플/짜먹는요구르트(2)		양송이스프(2,5,6,16)/모닝빵(2,5,6,16)		자몽/요거트(2)	
점심	찹쌀밥 들깨미역국(9) 콩나물불고기(5,10) 가지나물 배추김치(9)		기장밥 해물누룽지탕(5,9,17,18) 돼지고기짜장볶음(5,6,10) 청경채무침 깍두기(9)		찹쌀밥 팽이버섯미소된장국(5,6) 수제치킨(1,5,6,10) 양배추샐러드&유자드레싱 배추김치(9)		차조밥 순살등뼈탕(5,6,9,10) 쇠고기고구마야채볶음(5,16) 김자반(5) 깍두기(9)		찹쌀밥 쇠고기샤브국(5,16) 로제찜닭(2,5,15) 단무지부추무침 배추김치(9)	
오후간식	계란빵(1,6)/요구르트(2)		크림감자그라탕(2,5,6)		우리쌀카스텔라(1,2,5,6)/유기농우유(2)		블루베리요거트식빵(2,5,6)/유기농우유(2)		찐감자/둥글레차	
kca/단백질	649	25	678	24	649	23	630	23	635	25
일자 요일	09(월) 고마워 토토(햇살,하늘)		10(화)		11(수) 성남시 보육인 대회		12(목)		13(금) 고마워 토토(나래,푸른) 산들 한끼식사	
오전간식	메론/요구르트(2)		배/동물복지우유(2)		돼지고기애호박죽(10)		닭살누룽지죽(15)		귤/요거트(2)	
점심	찹쌀밥 안매운김치국(5,9) 닭살레몬소스조림(5,15) 무깻잎순무침 배추김치(9)		자른서리태밥 아욱국(10,16) 훈제오리공심채볶음(5,6,18) 도라지들깨볶음 깍두기(9)		버섯하이라이스 (2,5,6,10,12,15,16,18) 새우애호박맑은국(5,9) 닭살오븐구이(5,15) 두부톳무침(5) 백김치(9)		찹쌀밥 갈비탕(5,9,16) 바싹구운녹두전(2,5,6,10) 연근조림(5) 깍두기(9)		흑미밥 사골우거지국(5,6) 소고기우엉조림(5,16) 시금치당근무침 백김치(9)	
오후간식	우유쉬폰(1,2,5,6)/유기농우유(2)		들기름나물메밀면(5,6)		핫케이크(1,2,5,6)/유기농우유(2)		구운계란(1)/유기농우유(2)		찐단호박/국산콩유기농두유(5)	
kca/단백질	649	23	659	21	648	23	649	25	640	21
일자 요일	16(월)		17(화)		18(수) 생일잔치 별들 김장		19(목) 풀잎, 초롱 김장		20(금)	
오전간식	표고야채죽		샤인머스캣/유기농우유(2)		쇠고기야채스프(2,5,6,16)/크루통(2,5,6)		바나나/요거트(2)		청사과/유기농우유(2)	
점심	찹쌀밥 소고기두부된장국(5,16) 닭살바베큐(12,15) 열무나물 배추김치(9)		찰보리밥 다시마무채국(9) 가자미구이 고사리나물 깍두기(9)		찹쌀밥 황태미역국(9,16) 함박스테이크(5,6,10,15,16) 사과오이요거트샐러드(2) 깍두기(9)		기장밥 들깨시래기국(5,9) 안매운돼지고기김치찜(9,10) 무나물 깍두기(9)		알밥 유부장국(5,6) 새우양배추데리야끼볶음 (5,6,9,18) 감자샐러드(1,5) 배추김치(9)	
오후간식	모닝빵(2,5,6)/유기농우유(2)		잔멸치볶음밥		순수우유후레쉬번(1,2,5,6)/유기농우유(2)		닭살샐러드(15)		찐고구마/야채수	
kca/단백질	659	24	634	21	641	23	673	24	648	23
일자 요일	23(월)		24(화) 새들 졸업사진 촬영 교사 전체 회의		25(수) 원 내 공연<날씨편의점> 교직원 심폐소생술 교육		26(목) 산들, 새들 김장		27(금)	
오전간식	소고기죽(16)		배/유기농우유(2)		돼지고기백김치죽(5,10)		오렌지/유기농우유(2)		사과/요거트(2)	
점심	현미밥 수제비(5,6,9) 돼지고기두루치기(5,10) 청포묵무침(5) 깍두기(9)		찹쌀밥 크림스프(2,5,6,16) 닭고기부리또샐러드 (5,10,12) 모닝빵(2,5,6) 피클		수수밥 소불고기탕(5,9,16) 들기름쭈꾸미깻잎무침 오이지무침 배추김치(9)		찹쌀밥 두부애호박된장국(5,6) 돼지고기굴소스볶음(5,6,10,18) 미역줄기볶음 깍두기(9)		닭살볶음밥(5,6,15,18) 콩나물국(9) 코다리조림(5) 콘샐러드(1,5) 배추김치(9)	
오후간식	찐밤/유기농우유(2)		유부주먹밥(5)		우리밀찐빵(5,6)/유기농우유(2)		버섯샌드위치(1,2,5,6)/요구르트(2)		감자만두(5,6,10,15,16,18)/결명자차	
kca/단백질	645	21	653	23	646	24	643	25	651	24
일자 요일	30(월)									
오전간식	참치야채죽									
점심	찹쌀밥 돼지고기짜글이(5,9,10) 고등어구이(7) 느타리버섯볶음 백김치(9)									
오후간식	빼빼롱뺑/동물복지우유(2)									
kca/단백질	639	23								



원산지 표기		
	쌀,잡곡,누룽지,배추,고춧가루	국내산
	소고기,닭고기,오리고기,돼지고기,오징어	국내산

* 알레르기 유발 식품 표시제
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 Ⓑ게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ④오장어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(2020.09.09 개정)
<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품

* 식사는 만3~5세 1400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg 권 소비량 기준으로 제공됩니다.
(한국인 영양섭취기준 2020보건복지부 현재 제정안 기준)
* 소화기능이 약한 아이들을 위해 잡곡은 한가지만을 소량으로 넣어 제공합니다.
* 저희 식단은 저나트륨(law salt) ,저당 식단.(law sugar)을 제공하고 있습니다.
* 건강한 몸은 바른 식생활 습관으로부터 이뤄집니다.
* 식단 및 조리지침서는 식자재의 수불사정에 따라 '동일 식품군 내 동일 조리법'으로 변경 가능합니다

2026년 11월 식단

(만2-5세)

작성자: 이연정영양사

한성어린이집

일자 요일	02(월)		03(화)		04(수)		05(목) 새들 졸업여행		06(금)	
오전간식	삼계죽		샤인머스캣/동물복지우유(2)		파인애플/짜먹는요구르트(2)		양송이스프(2,5,6,16)/모닝빵(2,5,6,16)		자몽/요거트(2)	
점심	찹쌀밥 들깨미역국(9) 콩나물불고기(5,10) 가지나물 배추김치(9)		기장밥 해물누룽지탕(5,9,17,18) 돼지고기짜장볶음(5,6,10) 청경채무침 깍두기(9)		찹쌀밥 팽이버섯미소된장국(5,6) 수제치킨(1,5,6,10) 양배추샐러드&유자드레싱 배추김치(9)		차조밥 순살등뼈탕(5,6,9,10) 쇠고기고구마야채볶음(5,16) 김자반(5) 깍두기(9)		찹쌀밥 쇠고기샤브국(5,16) 로제찜닭(2,5,15) 단무지부추무침 배추김치(9)	
오후간식	츄로탱탱소시지츄러스(2,5,6,10,16)/요구르트(2)		크림감자그라탕(2,5,6)		롤케이크(1,2,5,6)/동물복지우유		블루베리크림치즈식빵(2,5,6)/동물복지우유(2)		찐감자/배도라지주스	
kca/단백질	649	25	678	24	649	23	630	23	635	25
일자 요일	09(월) 고마워 토토(햇살,하늘)		10(화)		11(수) 성남시 보육인 대회		12(목)		13(금) 고마워 토토(나래,푸른) 산들 한끼식사	
오전간식	메론/요구르트(2)		배/동물복지우유(2)		돼지고기애호박죽(10)		닭살누룽지죽(15)		귤/요거트(2)	
점심	찹쌀밥 안매운김치국(5,9) 닭살레몬소스조림(5,15) 무깻잎순무침 배추김치(9)		자른서리태밥 아욱국(10,16) 훈제오리공심채볶음(5,6,18) 도라지들깨볶음 깍두기(9)		버섯하이라이스 (2,5,6,10,12,15,16,18) 새우애호박맑은국(5,9) 닭살오븐구이(5,15) 두부톳무침(5) 백김치(9)		찹쌀밥 갈비탕(5,9,16) 바싹구운녹두전(2,5,6,10) 연근조림(5) 깍두기(9)		흑미밥 사골우거지국(5,6) 소고기우엉조림(5,16) 시금치당근무침 백김치(9)	
오후간식	우유크림깨찰빵(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		들기름나물메밀면(5,6)		빼빼로(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		구운계란(1)/동물복지우유(2)		찐단호박/국산콩유기농두유(5)	
kca/단백질	649	23	659	21	648	23	649	25	640	21
일자 요일	16(월)		17(화)		18(수) 생일잔치 별들 김장		19(목) 풀잎, 초롱 김장		20(금)	
오전간식	표고야채죽		샤인머스캣/동물복지우유(2)		쇠고기야채스프(2,5,6,16)/크루통(2,5,6)		바나나/요거트(2)		청사과/동물복지우유(2)	
점심	찹쌀밥 소고기두부된장국(5,16) 닭살바베큐(12,15) 열무나물 배추김치(9)		찰보리밥 다시마무채국(9) 가자미구이 고사리나물 깍두기(9)		찹쌀밥 황태미역국(9,16) 함박스테이크(5,6,10,15,16) 사과오이요거트샐러드(2) 깍두기(9)		기장밥 들깨시래기국(5,9) 안매운돼지고기김치찜(9,10) 무나물 깍두기(9)		알밥 유부장국(5,6) 새우양배추데리야끼볶음 (5,6,9,18) 감자샐러드(1,5) 배추김치(9)	
오후간식	소금빵(2,6)/동물복지우유(2)		잔멸치볶음밥		케이크(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		수제새우버거(1,2,5,6,9)/달밤라떼(2)		찐고구마/모여라야채친구들주스	
kca/단백질	659	24	634	21	641	23	673	24	648	23
일자 요일	23(월)		24(화) 새들 졸업사진 촬영 교사 전체 회의		25(수) 원 내 공연<날씨편의점> 교직원 심폐소생술 교육		26(목) 산들, 새들 김장		27(금)	
오전간식	소고기죽(16)		배/동물복지우유(2)		돼지고기백김치죽(5,10)		오렌지/동물복지우유(2)		사과/요거트(2)	
점심	현미밥 수제비(5,6,9) 돼지고기두루치기(5,10) 청포묵무침(5) 깍두기(9)		찹쌀밥 크림스프(2,5,6,16) 닭고기부리또샐러드 (5,10,12) 모닝빵(2,5,6) 피클		수수밥 소불고기탕(5,9,16) 들기름쭈꾸미깻잎무침 오이지무침 배추김치(9)		찹쌀밥 두부애호박된장국(5,6) 돼지고기굴소스볶음(5,6,10,18) 미역줄기볶음 깍두기(9)		닭살볶음밥(5,6,15,18) 콩나물국(9) 코다리조림(5) 콘샐러드(1,5) 배추김치(9)	
오후간식	찐빔/동물복지우유(2)		유부주먹밥(5)		우리밀찐빵(5,6)/동물복지우유(2)		버섯샌드위치(1,2,5,6)/요구르트(2)		감자만두(5,6,10,15,16,18)/리치포도주스	
kca/단백질	645	21	653	23	646	24	643	25	651	24
일자 요일	30(월)									
오전간식	참치야채죽									
점심	찹쌀밥 돼지고기짜글이(5,9,10) 고등어구이(7) 느타리버섯볶음 배추김치(9)									
오후간식	딸기두부도너츠(2,5,6)/동물복지우유(2)									
kca/단백질	639	23								



원산지 표기		
	쌀,잡곡,누룽지,배추,고춧가루	국내산
	소고기,닭고기,오리고기,돼지고기,오징어	국내산

* 알레르기 유발 식품 표시제
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 Ⓑ게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ④오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(2020.09.09 개정)
<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품

* 식사는 만3~5세 1400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg 권 소비량 기준으로 제공됩니다.
(한국인 영양섭취기준 2020보건복지부 현재 제정안 기준)
* 소화기능이 약한 아이들을 위해 잡곡은 한가지만을 소량으로 넣어 제공합니다.
* 저희 식단은 저나트륨(law salt) ,저당 식단.(law sugar)을 제공하고 있습니다.
* 건강한 몸은 바른 식생활 습관으로부터 이뤄집니다.
* 식단 및 조리지침서는 식자재의 수불사정에 따라 '동일 식품군 내 동일 조리법'으로 변경 가능합니다