☻☺ 2026년 11월 중식 식단표(3세-5세)☻☺

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	어니언크림스프	무가당플레인요거트	신선과일/유기농치즈	단호박죽	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 소고기샤브국 진미채볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	칼슘찹쌀밥 감자양파국 미트볼채소볶음 두부톳무침 깍두기	백미밥 순살북엇국 채소계란찜 고사리나물볶음 배추김치	차조밥 콩나물국 안매운닭갈비 청경채무침 깍두기	백미밥 얼갈이된장국 고등어무조림 청포묵김가루무침 배추김치	날치알밥 팽이장국 구이김 깍두기
오후간식	토마토스파게티	찐고구마/유기농우유	물만둣국	부추채소전	핑거브레드/유기농우유	유기농우유
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	양송이크림스프	무가당플레인요거트	신선과일/유기농치즈	게살채소죽	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 백부대찌개 돈육채소볶음 애호박나물볶음 깍두기	칼슘찹쌀밥 두부된장국 돈육보쌈 양배추쌈/쌈장 배추김치	닭고기카레덮밥 미소된장국 치즈스틱 그린샐러드 깍두기	흑미밥 배추된장국 낙지채소볶음 돌자반볶음 배추김치	백미밥 두부계란국 닭고기바베큐볶음 숙주나물무침 깍두기	계란볶음밥 미소장국 구이김 깍두기
오후간식	바지락칼국수	찐단호박/유기농우유	후리가케밥	어묵국	치즈롤인/유기농우유	유기농우유
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	감자크림스프	무가당플레인요거트	신선과일/유기농치즈	누룽지	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 근대된장국 제육볶음 우엉조림 배추김치	칼슘찹쌀밥 콩나물김치국 마파두부 비타민나물무침 깍두기	백미밥 바지락미역국 소고기누들불고기 시금치무침 배추김치	강황밥 안매운해물짬뽕국 돈육곤약장조림 취나물무침 깍두기	백미밥 버섯된장국 가자미구이 무나물무침 배추김치	참치마요덮밥 맑은미역국 구이김 깍두기
오후간식	볶음우동	찐고구마/유기농우유	채소떡볶이	김말이튀김	안흥찐빵/유기농우유	유기농우유
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	유기농오트밀스프	무가당플레인요거트	신선과일/유기농치즈	새우채소죽	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 순두부백탕 크랜베리멸치볶음 콩나물무침 깍두기	칼슘찹쌀밥 모둠어묵전골 닭살간장조림 연근조림 배추김치	백미밥 유부장국 생선까스/타르타르소스 얼갈이무침 깍두기	홍국찹쌀밥 청국장찌개 목살스테이크 새송이버섯볶음 배추김치	찹쌀밥 소고기미역국 한식잡채 감자채볶음 깍두기	햄채소볶음밥 계란국 구이김 깍두기
오후간식	잔치국수	찐감자/유기농우유	멸치주먹밥	야채튀김	롤케익/유기농우유	유기농우유
일자	30					
오전간식	브로콜리크림스프					
점심	백미밥 소고기육개장 어묵채소볶음 참나물무침 배추김치					
오후간식	유부우동					



원산지 표기	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리고기	식육가공품	수산물
	국내산 (밥,죽 누룽지 찹쌀 현미 쌀 가 공 품 포함)	국내산 (두부류,콩 국수 콩비지 콩가공품포 함)	국내산 (배추, 봄동,얼갈이 국내산 고추가루)	국내산	국내산 한우= 국/탕 호주산= 불고기	국내산	국내산	국내산 (햄:소시지닭 고기 돼지고기 ,베이컨) 어묵:외국산	국내산(고등어,오징 어, 삼치) 러시아산(명태,동태, 코다리,임연수) 원양산(참치캔) 미국산(가자미) 쭈꾸미,새우살(외국산)

* 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.
* 만 3~5세 에너지-1400(kcal/일), 단백질-25(g/일), 중식열량-600~680kcal 내외, 유제품- 유기농
* 염도는 매일 확인하고 있으며, 짜게 조리되지 않도록 매일 확인하고 있습니다.

☻☺ 2026년 11월 중식 식단표(1세-2세)☻☺

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	어니언크림스프	무가당플레인요거트	신선과일/유기농치즈	단호박죽	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 소고기샤브국 진미채볶음 브로콜리참깨무침 백김치	칼슘찹쌀밥 감자양파국 미트볼채소볶음 두부톳무침 깍두기	백미밥 순살북엇국 채소계란찜 고사리나물볶음 배추김치	차조밥 콩나물국 안매운닭갈비 청경채무침 안매운깍두기	백미밥 얼갈이된장국 고등어무조림 청포묵김가루무침 백김치	날치알밥 팽이장국 구이김 안매운깍두기
오후간식	토마토스파게티	찐고구마/유기농우유	물만둣국	부추채소전	핑거브레드/유기농우유	유기농우유
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	양송이크림스프	무가당플레인요거트	신선과일/유기농치즈	게살채소죽	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 백부대찌개 돈육채소볶음 애호박나물볶음 안매운깍두기	칼슘찹쌀밥 두부된장국 돈육보쌈 양배추쌈/쌈장 배추김치	닭고기카레덮밥 미소된장국 치즈스틱 그린샐러드 깍두기	흑미밥 배추된장국 낙지채소볶음 돌자반볶음 백김치	백미밥 두부계란국 닭고기바베큐볶음 숙주나물무침 안매운깍두기	계란볶음밥 미소장국 구이김 안매운깍두기
오후간식	바지락칼국수	찐단호박/유기농우유	후리가케밥	어묵국	치즈롤인/유기농우유	유기농우유
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	감자크림스프	무가당플레인요거트	신선과일/유기농치즈	누룽지	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 근대된장국 제육볶음 우엉조림 백김치	칼슘찹쌀밥 콩나물김치국 마파두부 비타민나물무침 안매운깍두기	백미밥 바지락미역국 소고기누들불고기 시금치무침 백김치	강황밥 안매운해물짬뽕국 돈육곤약장조림 취나물무침 안매운깍두기	백미밥 버섯된장국 가자미구이 무나물무침 백김치	참치마요덮밥 맑은미역국 구이김 안매운깍두기
오후간식	볶음우동	찐고구마/유기농우유	채소떡볶이	김말이튀김	안흥찐빵/유기농우유	유기농우유
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	유기농오트밀스프	무가당플레인요거트	신선과일/유기농치즈	새우채소죽	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 순두부백탕 크랜베리멸치볶음 콩나물무침 안매운깍두기	칼슘찹쌀밥 모둠어묵전골 닭살간장조림 연근조림 백김치	백미밥 유부장국 생선까스/타르타르소스 얼갈이무침 안매운깍두기	홍국찹쌀밥 청국장찌개 목살스테이크 새송이버섯볶음 백김치	찹쌀밥 소고기미역국 한식잡채 감자채볶음 안매운깍두기	햄채소볶음밥 계란국 구이김 안매운깍두기
오후간식	잔치국수	찐감자/유기농우유	멸치주먹밥	야채튀김	롤케익/유기농우유	유기농우유
일자	30					
오전간식	브로콜리크림스프					
점심	백미밥 소고기육개장 어묵채소볶음 참나물무침 백김치					
오후간식	유부우동					



원산지 표기	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리고기	식육가공품	수산물
	국내산 (밥,죽 누룽지 찹쌀 현미 쌀 가 공 품 포함)	국내산 (두부류,콩 국수 콩비지 콩가공품포 함)	국내산 (배추, 봄동,얼갈이 국내산 고추가루)	국내산	국내산 한우= 국/탕 호주산= 불고기	국내산	국내산	국내산 (햄:소시지닭 고기 돼지고기 ,베이컨) 어묵:외국산	국내산(고등어,오징 어, 삼치) 러시아산(명태,동태, 코다리,임연수) 원양산(참치캔) 미국산(가자미) 쭈꾸미,새우살(외국산)

* 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.
* 만 3~5세 에너지-1400(kcal/일), 단백질-25(g/일), 중식열량-600~680kcal 내외, 유제품- 유기농
* 염도는 매일 확인하고 있으며, 짜게 조리되지 않도록 매일 확인하고 있습니다.

☻☺ 2026년 11월 이유식 식단표(0세)☻☺

	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	양파채소죽	타락죽	계란노른자죽	단호박죽	유기농오트밀죽	계란노른자죽
점심	백미밥 소고기샤브국 진미채볶음 브로콜리참깨무침 백김치	칼슘찹쌀밥 감자양파국 미트볼채소볶음 두부톳무침 깍두기	백미밥 순살북엇국 채소계란찜 고사리나물볶음 배추김치	차조밥 콩나물국 안매운닭갈비 청경채무침 안매운깍두기	백미밥 얼갈이된장국 고등어무조림 청포묵김가루무침 백김치	날치알밥 팽이장국 구이김 안매운깍두기
오후간식	소고기채소죽	고구마채소죽	북어죽	닭살채소죽	얼갈이채소죽	
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	양송이채소죽	양배추채소죽	유기농오트밀죽	게살채소죽	계란노른자죽	두부채소죽
점심	백미밥 백부대찌개 돈육채소볶음 애호박나물볶음 안매운깍두기	칼슘찹쌀밥 두부된장국 돈육보쌈 양배추쌈/쌈장 배추김치	닭고기카레덮밥 미소된장국 치즈스틱 그린샐러드 안매운깍두기	흑미밥 배추된장국 낙지채소볶음 돌자반볶음 백김치	백미밥 두부계란국 닭고기바베큐볶음 숙주나물무침 안매운깍두기	계란볶음밥 미소장국 구이김 안매운깍두기
오후간식	애호박채소죽	단호박죽	두부채소죽	배추채소죽	닭살채소죽	타락죽
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	감자채소죽	콩나물채소죽	미역채소죽	누룽지	타락죽	참치채소죽
점심	백미밥 근대된장국 제육볶음 우엉조림 백김치	칼슘찹쌀밥 콩나물김치국 마파두부 비타민나물무침 안매운깍두기	백미밥 바지락미역국 소고기누들불고기 시금치무침 백김치	강황밥 안매운해물짬뽕국 돈육곤약장조림 취나물무침 안매운깍두기	백미밥 버섯된장국 가자미구이 무나물무침 백김치	참치마요덮밥 맑은미역국 구이김 안매운깍두기
오후간식	근대채소죽	고구마죽	소고기채소죽	새우채소죽	버섯채소죽	미역채소죽
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	유기농오트밀죽	들깨죽	참깨죽	새우채소죽	미역채소죽	계란노른자죽
점심	백미밥 순두부백탕 크랜베리멸치볶음 콩나물무침 안매운깍두기	칼슘찹쌀밥 모둠어묵전골 닭살간장조림 연근조림 백김치	백미밥 유부장국 생선까스/타르타르소스 얼갈이무침 안매운깍두기	홍국찹쌀밥 청국장찌개 목살스테이크 새송이버섯볶음 백김치	찹쌀밥 소고기미역국 한식잡채 감자채볶음 안매운깍두기	햄채소볶음밥 계란국 구이김 안매운깍두기
오후간식	순두부채소죽	감자채소죽	계란노른자죽	버섯채소죽	소고기채소죽	북어죽
일자	30					
오전간식	브로콜리채소죽					
점심	백미밥 소고기육개장 어묵채소볶음 참나물무침 백김치					
오후간식	소고기채소죽					

원산지 표기	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리 고기	식육가공품	수산물
	국내산 (밥,죽 누룽지 찹쌀 현미 쌀 가 공 품 포함)	국내산 (두부류,콩 국수 콩비지 콩가공품포 함)	국내산 (배추, 봄동,얼갈이 국내산 고추가루)	국내산	국내산 한우= 국/탕 호주산= 불고기	국내산	국내산	국내산 (햄:소시지닭 고기 돼지고기 베이컨) 어묵:외국산	국내산(고등어,오징어, 삼치) 러시아산(명태,동태,코 다리,임연수) 원양산(참치캔) 미국산(가자미) 쭈꾸미,새우살(외국산)

* 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.
* 제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공합니다.(유제품- 유기농)
* 돌전 신장 발달의 시기라서 최대한 자극적이지 않게 간을 하지 않습니다(염도 매일 확인)
* 초기- 4~6M /중기- 7~8M /후기- 9~10M /완료기- 12~14M