KT 꿈나무 어린이집 2026년 11월 식단표

일자/요일	2일(월)	열량/단백질	3일(화)	열량/단백질	4일(수)	열량/단백질	5일(목)	열량/단백질	6일(금)	열량/단백질
오전간식	시리얼*우유/멜론	205/5.8	단호박죽/배	108/1.9	한우채소죽/키위	134/3.9	김가루죽/감귤	112/3.8	달걀채소죽/바나나	135/3.4
점심	잡곡밥 한우무국 들기름두부구이 파프리카버섯볶음 비타민나물 김치	326/15.3	잡곡밥 쑥갓어묵탕 돈육청경채볶음 김구이 애호박나물 깍두기	334/15	훈제오리볶음밥 시금치된장국 고구마고로케 치커리토마토무침 김치	426/16	[생일잔치] 잡곡밥 양지미역국 돈갈비찜 잡채 양배추샐러드 깍두기	516/18	백미밥 맑은콩나물국 순살로제찜닭 감자채볶음 얼갈이나물 김치	402/17
오후간식	어린이김치주먹밥/차	158/2	저염물만두/무첨가주스	209/7.6	찐고구마/우유	266/7	케이크/요구르트	306/16	약식/식혜	197/3.6
저녁	백미밥 시래기두부국 카레닭살조림 밥새우볶음 근대나물 김치	393/22	잡곡밥 맑은콩비지탕 새우살채소볶음 메추리알장조림 배추나물 깍두기	337/12	백미밥 한우당면국 임연수구이 연근부각 열무나물 김치	411/18.6	잡곡밥 백짬뽕국 시금치프리타타 모듬버섯볶음 무나물 깍두기	348/19	백미밥 우거지국 돈육불고기 쌈무 상추겉절이 김치	349/14.7
일자/요일	9일(월)	열량/단백질	10일(화)	열량/단백질	11일(수)	열량/단백질	12일(목)	열량/단백질	13일(금)	열량/단백질
오전간식	떠먹는요구르트/사과	106/3.2	감자양파죽/샤인머스켓	116/1.8	참깨죽/단감	162/3.3	치즈채소죽/배	120/2.7	모둠버섯죽/오렌지	107/2.6
점심	잡곡밥 애호박새우젓국 순살코다리강정 어묵볶음 시금치나물 김치	339/19	백미밥 안매운김치국 돈수육 양배추쌈*저염쌈장 콩나물무침 깍두기	385/18	한우콩나물밥 유부미소장국 데리야끼닭살볶음 꼬들단무지무침 김치	303/15.8	백미밥 건새우아욱국 한우숙주볶음 우엉채조림 참나물무침 깍두기	412/16.5	백미밥 들깨무채국 돈육폭찹 새송이버섯나물 오이사과무침 김치	372/19
오후간식	김가루주먹밥/차	148/4	수제퀘사디아/무첨가주스	236/11	찐감자/우유	153/7	멸치잔치국수/요구르트	134/5	대파미니크로와상/우유	285/8
저녁	잡곡밥 다시마무챗국 한우단호박조림 실곤약새콤무침 쑥갓두부무침 김치	322/11	백미밥 황태맑은국 순살닭볶음탕 느타리버섯볶음 열무나물 깍두기	348/16.8	잡곡밥 근대된장국 두부탕수육 미역줄기볶음 부추나물 김치	429/16	백미밥 순두부들깨탕 돈육버섯볶음 오이지무침 비타민나물 깍두기	326/15.2	잡곡밥 맑은대구탕 동그랑땡 브로콜리숙회 미나리나물 김치	342/17
일자/요일	16일(월)		17일(화)	열량/단백질	18일(수)	열량/단백질	19일(목)	열량/단백질	20일(금)	열량/단백질
오전간식	크림스프*크루통/샤인머스켓	183/2.3	채소닭살죽/배	106/2.3	타락죽/멜론	133/3.1	브로콜리감자죽/사과	116/2.1	참치채소죽/키위	136/4
점심	백미밥 배추된장국 수제떡갈비 부추무침 오이지무침 김치	390/14.4	잡곡밥 순두부찌개 한우메추리알장조림 무생채 치커리사과무침 깍두기	349/20	토마토카레라이스 실파달걀국 수제오븐닭튀김 오이무피클 김치	354/17.7	잡곡밥 맑은미역국 삼치카레구이 진미채볶음 숙주나물 깍두기	338/21.6	백미밥 맑은콩나물국 한우불고기 도토리묵무침 비타민나물 김치	316/14.5
오후간식	다진유부주먹밥/차	122/2.6	잼샌드위치/우유	114/3.2	군고구마/우유	227/5	크림스파게티/요구르트	277/8.6	삶은계란/식혜	174/8.9
저녁	백미밥 안매운김칫국 돈육채소볶음 감자채볶음 근대나물 김치	275/19	백미밥 팽이버섯장국 고구마닭갈비 파프라카어묵볶음 양배추쌈장무침 깍두기	358/15.8	잡곡밥 한우갈비탕 두부조림 김부각 깻잎나물 김치	424/19.1	잡곡밥 돼지국밥 채소계란찜 잔멸치볶음 참나물무침 깍두기	394/23.8	백미밥 청국장 오삼불고기 상추쌈*저염쌈장 시금치나물 김치	398/20

뒷면에 계속

일자/요일	23일(월)	열량/단백질	24일(화)	열량/단백질	25일(수)	열량/단백질	26일(목)	열량/단백질	27일(금)	열량/단백질
오전간식	치즈/바나나	121/4.6	양배추당근죽/샤인머스켓		흑임자죽/감귤	153/3.4	누룽지죽/파인애플	102/1.9	양송이버섯죽/배	103/1.9
점심	잡곡밥 열무된장국 한우사태찜 연근참깨소스무침 청경채나물 김치	333/16.7	백미밥 순살감자탕 오징어채소볶음 연두부*저염양념 시금치나물 깍두기	428/19	중화풍달걀볶음밥 팽이우동장국 수제돈까스*소스 무채장아찌무침 김치	452/20	백미밥 순두부맑은탕 순살안동찜닭 파프리카찹샐러드 비타민나물 깍두기	446/24.2	잡곡밥 닭곰탕 돈육마파두부 가지양념찜 다시마부각 김치	390/21
오후간식	잔멸치주먹밥/차	170/4	수제춘권/무첨가주스	196/3.7	찐단호박/우유	143/6	해물볶음우동/요구르트	186/11.9	우유쉬폰/우유	221/8
저녁	잡곡밥 버섯맑은국 백제육볶음 올방개묵*양념장 얼갈이나물무침 김치	429/20	백미밥 수제비국 오리불고기 치커리배무침 취나물무침 깍두기	472/16	잡곡밥 맑은동태탕 로제메추리알볶음 브로콜리나물 콩나물무침 김치	354/23.9	백미밥 김가루달걀탕 한우파인애플볶음 쑥갓두부무침 애호박나물 깍두기	361/18.6	잡곡밥 실파미소국 돈육채피망볶음 꽃빵 오이지무침 김치	354/16.8

일자/요일	30일(월)	열량/단백질
오전간식	짜먹는요구르트/샤인머스켓	126/3
점심	백미밥 아욱된장국 한돈목살구이 쌈무 상추겉절이 김치	361/14.7
오후간식	한우채소주먹밥/차	179/4
저녁	백미밥 감자맑은국 고등어카레구이 김자반 깻잎나물무침 김치	379/15

위 식단에 대해 알레르기 반응을 일으키는 음식이 있다면 사전에 알려 주세요

* 위 식단은 식자재 공급상황에 따라 변동될 수 있습니다.



〈원산지 표시〉

곡 류				콩				육류				육가공품		수 산 물												배추김치	
쌀	현미	찹쌀	누룽지	두부	청국장	연두부	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	베이컨	햄	가자미	명태(동태)	황태	삼치	갈치	고등어	주꾸미	아귀	코다리	오징어	진미채	낙지	가다랑어	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	베트남	국내산	러시아산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산

알레르기 유발식품표시									
	① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱ 조개류 (굴,전복,홍합,꼬막 포함)		⑲잣

- KT꿈나무어린이집 식단은 저염도 식단으로 국의 염도를 항상 0.4~0.5%로 관리하고 있습니다.
- 튀김류 반찬은 기름에 튀기지 않고 오븐에 구워 영양가 손실을 줄이고, 영유아 칼로리에 맞는 맛과 영양으로 균형잡힌 식사를 제공합니다.
- 특정음식에 알레르기 반응이 있는 원아는 해당 식단표 확인 후 담임선생님께 전달해 주시기 바랍니다.
- 반찬은 아이의 연령에 맞게 잘라서 배식 합니다.
- 만두 및 육가공품은 냉장 생고기와 함께 합성보존료, 합성착색제 등의 첨가물을 사용하지 않는 국내산 재료로 사용 합니다.
- 식단 담당 및 작성 : 이은주 영양사 (면허번호 175336)