# 2026년 11월 (월-금) 식단

(★1-2세 식단 별도 제공 / 3-5세에 비해 작게, 싱겁게, 덜 달게 조리한 음식을 제공합니다.)

| 1주 | 11월 2일 (월) | 11월 3일 (화) | 11월 4일 (수) | 11월 5일 (목) | 11월 6일 (금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전 간식 | 닭고기채소죽 | 감자스프<br>조각식빵 | 삶은계란<br>무첨가오렌지주스 | 사과/스트링치즈<br>우유 | 흰살생선죽 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>순두부백탕<br>돈육곤약장조림<br>치커리사과무침<br>총각김치(영아용:백김치) | 차수수밥<br>근대국<br>순살닭갈비<br>비타민무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 한우쌀국수<br>밥도제공<br>새우청경채볶음<br>건강과일(샤인머스캣)<br>볶음김치(영아용:백김치) | 강황쌀밥<br>온도토리묵국<br>생선가스/타르타르소스<br>참나물무침<br>오이소박이(영아용:백김치) | 찰현미밥<br>육개장<br>채소계란찜<br>우엉볶음<br>석박지(영아용:백김치) |
| 오후 간식 | 롤치즈빵<br>우유 | 크림카레우동<br>우유 | 멸치야채섞은밥<br>옥수수차 | 닭가슴살샐러드<br>두유 | 찐고구마<br>우유 |
| 저녁 | 백미밥<br>감자양파국<br>한우양배추볶음<br>청포묵김무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>한우미역국<br>가자미구이<br>도라지배무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>유부된장국<br>돈육장똑똑이<br>오이무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>한우뭇국<br>두부조림<br>다시마튀각<br>배추김치(영아용:백김치) | 닭고기채소볶음밥<br>동태쑥갓국<br>감자조림<br>귤<br>배추김치(영아용:백김치) |
| 영양량(영) | 562/25 | 513/21 | 598/29 | 677/26 | 609/25 |
| 영양량(유) | 749/34 | 684/28 | 798/39 | 903/35 | 812/33 |
| 2주 | 11월 9일 (월) | 11월 10일 (화) | 11월 11일 (수) | 11월 12일 (목) | 11월 13일 (금) |
| 오전 간식 | 새우버섯죽 | 단호박크림스프 | 만둣국 | 해물크림리조또 | |
| 점심 | 기장밥<br>황태뭇국<br>한우주꾸미볶음<br>숙주나물<br>배추김치(영아용:백김치) | 차조밥<br>돈육김치찌개<br>두부강정<br>양상추비타민리코타샐러드<br>총각김치(영아용:백김치) | 한우비빔밥<br>두부된장국<br>도토리묵쑥갓무침<br>건강과일(배)<br>배추김치(영아용:백김치) | 강황쌀밥<br>한우버섯전골<br>코다리무조림<br>구이김<br>오이소박이(영아용:백김치) | HL만도 회사 공동휴무일<br>휴원 |
| 오후 간식 | 밤식빵<br>우유 | 돈육부추잡채/꽃빵<br>매실차 | 사과핫케이크<br>우유 | 치즈김치전<br>옥수수차 | |
| 저녁 | 백미밥<br>건새우호박된장국<br>닭야채볶음<br>새송이버섯조림<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>다시마감자국<br>임연수구이<br>당근라페<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>새우뭇국<br>오리고기양파구이<br>무쌈채무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>돈목살데리야끼<br>깻잎순나물<br>배추김치(영아용:백김치) | |
| 영양량(영) | 568/20 | 513/24 | 517/18 | 507/24 | |
| 영양량(유) | 757/27 | 684/32 | 689/24 | 676/32 | |
| 3주 | 11월 16일 (월) | 11월 17일 (화) | 11월 18일 (수) | 11월 19일 (목) | 11월 20일 (금) |
| 오전 간식 | 대게살야채죽 | 건강과일(배)<br>플레인요거트 | 순두부백탕<br>양념장 | 버섯수제비 | 누룽지죽<br>꼬들단무지 |
| 점심 | 차조밥<br>느타리버섯된장국<br>돈육김치불고기<br>온두부<br>총각김치(영아용:백김치) | 찹쌀밥<br>바지락매생이국<br>닭다리살간장조림<br>콩나물무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 돈육자장밥<br>계란파국<br>오이크래미샐러드<br>석박지(영아용:백김치)<br>건강과일(샤인머스캣) | 강황쌀밥<br>돈육우거지국<br>가자미구이<br>세발나물<br>오이소박이(영아용:백김치) | 흑미밥<br>아욱국<br>돈수육/새우젓<br>양배추쌈<br>볶음김치(영아용:백김치) |
| 오후 간식 | 연유버터토스트<br>우유 | 어묵탕 | 찐단호박/크림치즈무스<br>우유 | 모둠과일(포도,배,귤)<br>우유 | 감자전<br>우유 |
| 저녁 | 백미밥<br>돈육콩비지찌개<br>새우스크램블에그<br>돌자반<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>한우양배추국<br>삼치구이<br>참나물된장무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>닭곰탕<br>다진고기두부조림<br>물파래무초무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>근대국<br>한우당면볶음<br>양배추사과무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 한우불고기덮밥<br>연두부오징어국<br>연근조림<br>오렌지<br>배추김치(영아용:백김치) |
| 영양량(영) | 581/33 | 573/23 | 502/21 | 507/25 | 556/23 |
| 영양량(유) | 775/45 | 764/31 | 670/27 | 676/34 | 742/31 |

| 4주 | 11월 23일 (월) | 11월 24일 (화) | 11월 25일 (수) | 11월 26일 (목) | 11월 27일 (금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전 간식 | 닭브로컬리죽 | 찐감자/치즈<br>우유 | 찐알밤<br>우유 | 한우채소죽 | 양송이누룽지스프 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>황태두부국<br>돈육콩나물볶음<br>상추쌈<br>배추김치(영아용:백김치) | 차수수밥<br>한우된장찌개<br>채소계란찜<br>새송이버섯조림<br>총각김치(영아용:백김치) | 유부쑥갓우동<br>밥도제공<br>새우양배추볶음<br>석박지(영아용:백김치)<br>건강과일(배) | 강황쌀밥<br>청국장<br>치킨가스/홀그레이머스타드소스<br>청포묵김무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 찹쌀밥<br>설렁탕/소면<br>멸치볶음<br>도토리묵오이무침<br>석박지(영아용:백김치) |
| 오후 간식 | 후레쉬번<br>우유 | 탕수육<br>오미자차 | 한우김치리조또<br>우엉차 | 메밀국수 | 물만두<br>우유 |
| 저녁 | 백미밥<br>만둣국<br>코다리무조림<br>시금치나물<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>홍합뭇국<br>돈채파프리카볶음<br>치커리배무침<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>콩나물국<br>닭고구마조림<br>도라지나물<br>배추김치(영아용:백김치) | 백미밥<br>새우계란국<br>돈육깨소스무침<br>감자조림<br>배추김치(영아용:백김치) | 돈육하이라이스<br>아욱국<br>리코타치즈샐러드<br>토마토<br>배추김치(영아용:백김치) |
| 영양량(영) | 556/32 | 611/44 | 546/21 | 624/28 | 554/18 |
| 영양량(유) | 742/42 | 814/58 | 728/27 | 832/38 | 739/24 |
| 5주 | 11월 30일 (월) | 12월 1일 (화) | 12월 2일 (수) | 12월 3일 (목) | 12월 4일 (금) |
| 오전 간식 | 한우미역죽 | | | | |
| 점심 | 차조밥<br>근대국<br>돈육오징어볶음<br>숙주나물<br>총각김치(영아용:백김치) | | | | |
| 오후 간식 | 찰깨빵<br>우유 | | | | |
| 저녁 | 백미밥<br>육개장<br>계란말이<br>세발나물<br>배추김치(영아용:백김치) | | | | |
| 영양량(영) | 586/30 | | | | |
| 영양량(유) | 782/40 | | | | |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성