웃는땅콩 R&D센터 2026년 11월 급·간식 식단

작성자: 웃는땅콩 어린이집 영양사

	11월 02일(월)	11월 03일(화)	11월 04일(수)	11월 05일(목)	11월 06일(금)
오전간식	사과/우유②	포도/치즈②	모듬플레이크/우유②	호박죽	오곡시리얼⑤⑥&요거트②
점심	흰쌀밥 건새우아욱국⑤⑨ 낙지야채볶음⑤⑥ 오이나물 알타리김치⑨	흰쌀밥 감자양파국⑤ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 애호박나물볶음 배추김치⑨/백김치	차조밥 시래기된장국⑤ 돈육보쌈⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤/샤인머스캣 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 바지락살미역국⑤⑱ 한우양지간장수육⑤⑥⑩ 브로콜리무침/귤 배추김치⑨/백김치	기장밥 소고기무국⑤⑯ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	비빔국수⑤⑥	소금빵②⑥&우유②	토마토계란볶음①⑫	콘치즈 ①②⑤⑥	찐고구마/현미차
저녁	기장밥 맑은순두부국⑤ 유정란말이① 열무된장나물무침⑥ 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 설렁탕&소면⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 배추나물무침 석박지⑥⑨	흰쌀밥 맑은대구탕 언양식불고기⑤⑥⑯ 청경채나물무침 깍두기⑨	차조밥 오징어무국⑤⑰ 치킨스테이크⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 콩비지국⑤⑨⑩ 등갈비양념구이⑤⑥⑩ 취나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치
	11월 09일(월)	**11월 10일(화)**	**11월 11일(수)**	**11월 12일(목)**	**11월 13일(금)**
오전간식	배/우유②	귤/치즈②	유기농초코볼②⑤⑥/우유②	브로콜리야채죽	메론&요거트②
점심	흰쌀밥 시금치된장국⑤ 돈목살양념구이⑤⑥⑩ 숙주미나리무침 알타리김치⑨	차조밥 맑은유부국⑤ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 코울슬로①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	취나물표고밥&양념장⑤⑥ 숭늉<국없는날> 닭갈비⑤⑥⑮ 구이김 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑯ 가자미살구이 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 콩나물무채국⑤ 소불고기당면볶음⑤⑥⑯ 청경채나물무침 알타리김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	구운감자/결명자차	과일샐러드②	수제고르곤졸라피자②⑤⑥	우리밀롤케이크①②⑥/우유②
저녁	기장밥 소고기버섯전골⑤⑯ 들기름두부구이⑤⑥ 애느타리버섯무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 안매운닭개장⑤⑮ 고등어무조림⑤⑥⑦ 비타민나물무침 석박지⑤⑨	흰쌀밥 배추된장국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑯ 무나물 열무김치⑨	차조밥 맑은장국⑤ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤ 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 맑은호박국⑤ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 도라지나물무침 배추김치⑨/백김치
	11월 16일(월)	**11월 17일(화)**	**11월 18일(수)**	**11월 19일(목)**	**11월 20일(금)**
오전간식	바나나/우유②	사과/치즈②	곡물플레이크/우유②	누룽지죽	단감&요거트②
점심	흰쌀밥 모듬버섯국⑥ 마파두부⑤⑥⑫⑯ 브로콜리들깨무침 알타리김치⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 쪽파유정란국①⑤ 수제함박스테이크&소스①②③⑨⑩⑬⑯ 치커리사과무침 ⑤⑥ 동치미	흰쌀밥 소고기탕국⑤⑯ 데리야끼가자미찜⑤⑥ 김자반 배추김치⑨/백김치	기장밥 황태두부국①⑥ 소고기등심버섯구이⑯ 얼갈이나물무침 배추김치⑨/백김치
오후간식	오일파스타②⑥	고구마범벅②	우리밀물만두①⑤⑥⑩	에그샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	유자컵케이크①②⑥/우유②
저녁	기장밥 근대된장국⑤ 주꾸미야채볶음⑤⑥ 미역오이초무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 갈비탕⑯ 새우살유정란찜①⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 석박지⑤⑨	흰쌀밥 순두부김치국⑤⑨ 임연수살구이 쑥갓두부무침⑤ 배추김치⑨/백김치	돈육피망볶음밥⑤⑥⑩ 다시마무국⑤ 멸치볶음 배 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 들깨미역국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨/백김치
	11월 23일(월)	**11월 24일(화)**	**11월 25일(수)**	**11월 26일(목)**	**11월 27일(금)**
오전간식	방울토마토/우유②	배/치즈②	유기농초코볼 ②⑤⑥/우유②	새우살죽⑨	귤&요거트②
점심	흰쌀밥 연두부된장국⑤ 삼겹살김치볶음⑨⑩ 콩나물무침⑤ 알타리김치⑨	토마토미트스파게티⑥⑫⑯ 옥수수스프 ②⑥ 크로와상(생지)①②⑤⑥ 버섯샐러드 ⑤⑥ 오이무피클	한우불고기가지밥⑤⑥⑱ 유부장국⑤ 치즈유정란찜①② 구이김 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 안매운김치국⑤⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물무침 알타리김치⑨	차조밥 소고기우거지국⑤⑯ 코다리조림⑤⑥ 돈나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	멸치주먹밥/현미차	핫도그&케찹①②⑤⑥⑩⑫⑯	찐단호박/우유②	블루베리머핀①②⑥/우유②
저녁	기장밥 안매운육개장⑤⑯ 대구스테이크 미나리무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 단배추된장국⑤ 소고기고구마조림⑤⑥⑯ 콜리플라워무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 삼치레몬구이 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 낙지연포탕⑤ 두부양념찜⑤⑥ 비트무생채 열무김치⑨	흰쌀밥 건새우미역국⑤⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 곤드레나물무침⑤ 석박지⑤⑨
	11월 30일(월)				
오전간식	메론/우유②				
점심	카레라이스②⑤⑥⑫⑮⑯ 가쓰오부시장국⑤ 소불고기피망볶음⑤⑥⑯ 포도 알타리김치⑨				
오후간식	들기름막국수 ③⑤⑥				
저녁	흰쌀밥 황태채무국⑤ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 가지나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치				

> 알러지 유발식품 표시제(19종)

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

> 원산지

* 밥,죽,누룽지(쌀:국내산),배추김치(배추:국내산,고추가루:국내산), 두부,콩비지(콩:국내산), 소고기(국내산한우), 돼지고기,닭고기(국내산) 가쓰오부시(필리핀,인도네시아, 태국)낙지(국내산),주꾸미(베트남산), 동태,코다리(러시아산), 어묵(명태:미국산), 고등어(노르웨이산), 오징어(국내산, 페루산)
* 영아(만 1, 2세)는 배앓이 문제로 혼식하지 않고 백미 섭취합니다.