2026년 11월 식단

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전간식	모둠채소죽	찐고구마 유기농우유	누룽지죽	샤인머스캣 그릭요거트	버섯채소죽
점심	찹쌀밥 순두부백탕 소고기양배추볶음 치커리사과무침 깍두기 (영아:백김치)	차수수밥 배추된장국 순살닭갈비 오이무침 백김치 (영아:백김치)	소고기비빔밥 두부맑은국 도토리묵쑥갓무침 감귤 배추김치 (영아:백김치)	강황찹쌀밥 순살감자탕 임연수구이 비타민무침 총각김치 (영아:백김치)	찹쌀밥 육개장 새우살계란찜 우엉채볶음 배추김치 (영아:백김치)
오후간식	부드러운모닝롤/ 샤인머스캣/ 유기농우유	크림카레우동 옥수수차	닭안심살샐러드 매실차	오징어김치전 보리차	바람떡 (영아:찐단호박) 유기농우유
저녁	백미밥 감자양파국 돈육곤약장조림 청포묵김무침 백김치 (영아:백김치)	백미밥 모둠버섯국 가자미구이 도라지배무침 깍두기 (영아:백김치)	백미밥 건새우뭇국 훈제오리부추볶음 참나물무침 백김치 (영아:백김치)	백미밥 소고기숙주국 두부조림 미역줄기볶음 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 동태쑥갓국 닭고기버섯볶음 감자조림 깍두기 (영아:백김치)

2주	11월 9일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)
오전간식	소고기버섯죽	오렌지 그릭요거트	만둣국	배 유기농우유	닭살채소죽
점심	기장밥 황태뭇국 돈육주꾸미볶음 숙주나물 배추김치 (영아:백김치)	차조밥 돈육김치찌개 소고기두부조림 시금치나물 깍두기 (영아:백김치)	차조밥 소고기미역국 새우살청경채볶음 가지볶음 배추김치 (영아:백김치)	기장밥 팽이버섯된장국 함박스테이크 그린샐러드 깍두기 (영아:백김치)	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 김구이 배추김치 (영아:백김치)
오후간식	핑거스틱/배 유기농우유	새우토마토스파게티 결명자차	사과팬케이크 유기농우유	참치김가루밥 옥수수차	백설기 (영아:찐감자) 유기농우유
저녁	백미밥 건새우호박된장국 닭채소볶음 새송이버섯조림 백김치 (영아:백김치)	백미밥 다시마감자국 임연수구이 들깨무나물 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치 (영아:백김치)	백미밥 순두부맑은국 소고기숙주볶음 방울토마토 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 얼갈이된장국 돈목살조림 깻잎순나물 백김치 (영아:백김치)

3주	11월 16일 (월)	11월 17일 (화)	11월 18일 (수)	11월 19일 (목)	11월 20일 (금)
오전간식	흰살생선죽	찐감자 유기농우유	단호박죽	바나나 유기농우유	순두부채소죽
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치볶음 건파래볶음 깍두기 (영아:백김치)	찹쌀밥 오징어김치콩나물국 닭살간장조림 애호박볶음 총각김치 (영아:백김치)	해물자장밥 계란파국 메추리알조림 비타민샐러드 배추김치 (영아:백김치)	강황쌀밥 애호박감자국 가자미구이 연근조림 깍두기 (영아:백김치)	차조밥 소고기우거지된장국 돈수육 상추쌈&두부쌈장 배추김치 (영아:백김치)
오후간식	루스틱/ 샤인머스캣 유기농우유	잔치국수	고구마맛탕 유기농우유	소고기우엉섞음밥 보리차	절편 (영아:미니치즈빵) 유기농우유
저녁	백미밥 콩비지찌개 새우표고버섯볶음 취나물무침 백김치 (영아:백김치)	백미밥 소고기양배추국 삼치구이 청경채무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 닭곰탕 다진고기두부조림 상추무침 백김치 (영아:백김치)	백미밥 근대된장국 소고기당면볶음 양상추사과무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 맑은오징어국 닭살채소볶음 브로콜리깨무침 백김치 (영아:백김치)

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전간식	닭살브로컬리죽	감자크림스프 조각식빵	소고기채소죽	찐단호박 유기농우유	귤 그릭요거트
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 양배추쌈 배추김치 (영아:백김치)	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 총각김치 (영아:백김치)	기장밥 김치어묵국 닭살고구마조림 미역줄기볶음 깍두기 (영아:백김치)	강황쌀밥 청국장찌개 임연수구이 들깨고사리나물 배추김치 (영아:백김치)	찹쌀밥 소고기뭇국 세멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기 (영아:백김치)
오후간식	통곡물깜빠뉴/배 유기농우유	세멸치김가루섞음밥 둥글레차	샤인머스캣 유기농요거트	베이컨크림스파게티 옥수수차	증편 (영아: 찐고구마) 유기농우유
저녁	백미밥 만둣국 코다리무조림 시금치나물 백김치 (영아:백김치)	백미밥 미역국 돈육채파프리카볶음 치커리무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 콩나물국 새우양배추볶음 참나물무침 백김치 (영아:백김치)	백미밥 애호박새우국 소고기버섯볶음 감자조림 깍두기 (영아:백김치)	백미밥 아욱국 돈육카레볶음 코울슬로 백김치 (영아:백김치)

5주	11월 30일 (월)
오전간식	새우살감자죽
점심	차조밥 닭고기미역국 돈육오징어볶음 숙주나물 배추김치 (영아:백김치)
오후간식	찐빵 유기농우유
저녁	백미밥 육개장 채소계란찜 파프리카어묵볶음 백김치 (영아:백김치)

* 원산지 표시		
쌀	밥/죽/누룽지	국내산
	잡곡류(찹쌀,흑미,현미)	국내산
육류	쇠고기	국내산_한우
	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산
	오리고기	국내산
김치	배추	국내산
	고춧가루_국내산	소금_국내산
콩	두부류/콩국수/콩비지	국내산
수산물	낙지	베트남산
	고등어	국내산
	오징어	국내산
	꽃게	국내산
	주꾸미	베트남산
	기타 (연어,가자미,삼치, 새우살, 날치알)	연어: 미국산 가자미: 미국산 삼치: 국내산 새우살: 베트남산 날치알: 노르웨이산

* 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

늘예솔어린이집 영양사: 김길은 작성