

2026년 11월 식단



1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전간식	모둠채소죽	찐고구마 유기농우유	누룽지죽	바나나 유기농요거트	버섯수제비
점심	찹쌀밥 순두부백탕 소고기양배추볶음 치커리사과무침 깍두기 (영아:백김치)	차수수밥 배추된장국 순살닭갈비 콩나물당근무침 배추김치 (영아:백김치)	소고기버빔밥 두부맑은국 도토리묵김무침 사과 깍두기 (영아:백김치)	강황쌀밥 순살감자탕 임연수구이 비타민배무침 알타리김치 (영아:백김치)	찹쌀밥 육개장 새우계란찜 우엉볶음 배추김치 (영아:백김치)
오후간식	부드러운모닝롤 유기농우유 사인머스캣	어묵우동 옥수수차	간장닭강정 (영아:소스별도) 유기농우유	치즈김치전 보리차	꿀떡 (영아:찐단호박) 유기농우유
저녁	백미밥 감자양파국 돈육곤약장조림 청포묵김무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 모둠버섯국 가자미구이 도라지배무침 깍두기 (영아:백김치)	백미밥 새우뭇국 훈제오리양파볶음 참나물무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 소고기숙주국 두부조림 다시마튀각 배추김치 (영아:백김치)	닭고기버섯볶음밥 동태쑥갓국 감자조림 귤 백김치 (영아:백김치)

2주	11월 9일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)
오전간식	소고기버섯죽	오렌지 유기농요거트	쌀물만둣국	닭살채소죽	배 스트링치즈 (0,1세:슬라이스치즈)
점심	기장밥 황태뭇국 주꾸미돈육볶음 숙주나물 배추김치 (영아:백김치)	차조밥 돈육김치찌개 소고기두부조림 시금치나물 깍두기 (영아:백김치)	차조밥 소고기미역국 새우청경채볶음 가지나물 배추김치 (영아:백김치)	기장밥 팽이버섯된장국 수제함박스테이크 단감샐러드 깍두기 (영아:백김치)	강황쌀밥 소고기버섯국 코다리무조림 김구이 배추김치 (영아:백김치)
오후간식	후레쉬번빵 유기농우유 배	새우토마토푸실리 둥글레차	사과햇케이크 유기농우유	프랜치토스트 유기농우유	백설기 (영아:찐감자) 유기농우유
저녁	백미밥 건새우호박된장국 닭채소볶음 새송이버섯조림 백김치 (영아:백김치)	백미밥 다시마감자국 임연수구이 들깨무나물 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 깍두기 (영아:백김치)	소고기채소볶음밥 순두부맑은국 숙주나물 토마토 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 얼갈이된장국 돈육살데리야끼조림 잿잎순나물 깍두기 (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 차돌박이김치볶음 온두부 깍두기 (영아:백김치)	찹쌀밥 오징어김치콩나물국 닭살간장조림 애호박볶음 알타리김치 (영아:백김치)	강황쌀밥 애호박감자국 가자미구이 연근조림 배추김치 (영아:백김치)	해물자장밥 계란파국 양상추치즈샐러드 단무지무침 깍두기 (영아:백김치)	차조밥 소고기우거지된장국 돈수육 무생채 배추김치 (영아:백김치)
오후간식	사과파이 유기농우유 사인머스캣	잔치국수	요거트과일샐러드	소고기우엉섞음밥 보리차	절편 (영아:미니크로와상) 유기농우유
저녁	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 소고기양배추국 새우표고버섯볶음 청경채된장무침 깍두기 (영아:백김치)	백미밥 닭곰탕 다진고기두부조림 상추무침 깍두기 (영아:백김치)	백미밥 근대된장국 소고기당면볶음 양배추사과무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 맑은오징어국 닭채소볶음 브로콜리깨무침 깍두기 (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 유기농요거트
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 양배추쌈&쌈장 (영아:양배추나물) 배추김치 (영아:백김치)	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 알타리김치 (영아:백김치)	기장밥 김치어묵국 닭살고구마조림 미역줄기볶음 깍두기 (영아:백김치)	강황쌀밥 콩나물국 대구커틀렛 (영아:대구살구이) 그린샐러드 배추김치 (영아:백김치)	찹쌀밥 설렁탕 세멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기 (영아:백김치)
오후간식	핑거스틱빵 유기농우유 배	김가루섞음밥 유기농우유	사인머스캣 그릭요거트	베이컨크림푸실리 옥수수차	증편 (영아: 찐고구마) 유기농우유
저녁	백미밥 만둣국 코다리무조림 시금치나물 백김치 (영아:백김치)	백미밥 미역국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 청국장찌개 새우계란볶음 도라지사과무침 깍두기 (영아:백김치)	백미밥 애호박새우국 돈육버섯볶음 감자조림 백김치 (영아:백김치)	돈육카레라이스 아욱국 코울슬로 토마토 배추김치 (영아:백김치)

5주	11월 30일 (월)
오전간식	새우살감자죽
점심	차조밥 닭미역국 돈육오징어볶음 콩나물무침 배추김치 (영아:백김치)
오후간식	안흥찐빵 오렌지 유기농우유
저녁	백미밥 육개장 계란말이 파프리카어묵볶음 깍두기 (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 소금	국내산 국내산
콩	두부류/ 콩국수/ 콩비지	국내산
수산물	낙지, 주꾸미	태국산, 베트남산, 인도네시아산
	고등어, 오징어, 꽃게	국산
	동태	러시아산
	참조기	국산
	아귀	국산
	기타	연어: 미국산, 칠레산 삼치: 국산 임연수: 수입산 새우살: 국산 전복살:국산

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

(식품의약품안전처 19종)
* 알레르기 유발식품군을 꼭 확인하시고,
특이사항이 있을 시 담임교사에게 전달바랍니다.
*식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변동될 수 있습니다

*0세는 진밥/다진찬으로 제공

*아지뜰어린이집 김희영영양사 작성