웃는땅콩 알파리움

2026년 11월 급·간식 식단

작성자: 웃는땅콩 알파리움 어린이집 영양사

	11월02일(월)	11월03일(화)	11월04일(수)	11월05일(목)	11월06일(금)
교사간식	삶은달걀&과일	샌드위치	사과그릭샐러드	삶은달걀&과일	만두
오전간식	포도/우유②	단감/치즈②	모듬플레이크/우유②	소고기야채죽⑤⑥⑯	오곡시리얼⑤⑥&요거트②
점심	흰쌀밥 안매운김치국⑤⑨ 삼겹살야채구이⑩ 진미채무침⑤⑥⑰ 열무김치⑨	차조밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 가지된장구이⑤ 동치미	한우불고기버섯밥⑤⑥⑯ 유부장국⑤ 해물부추전①⑥⑨⑰ 청경채나물무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 감자탕⑤⑩ 데리야끼가자미찜⑤⑥ 애호박나물볶음 석박지⑤⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑮⑯ 가쓰오부시장국⑤ 닭봉구이⑤⑥⑮ 오이양파무침 배추김치/백김치⑤
오후간식	볶음우동⑤⑥	우리밀롤케이크①②⑥/우유②	구운달걀①&매실차	과일샐러드②	고구마맛탕
저녁	기장밥 소고기샤브국⑤⑯ 대구스테이크 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 설렁탕&소면⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 깻잎순나물⑤ 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 다시마무국 소고기장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물무침 알타리김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 맑은순두부국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 콜리플라워무침 배추김치⑨/백김치
	11월09일(월)	**11월10일(화)**	**11월11일(수)**	**11월12일(목)**	**11월13일(금)**
교사간식	삶은달걀&과일	토스트	만두	삶은달걀&과일	크림치즈&베이글
오전간식	사과/우유②	바나나/치즈②	유기농초코볼 ②⑤⑥/우유②	고구마죽	방울토마토&요거트②⑫
점심	흰쌀밥 소고기무국⑤⑯ 마파두부⑤⑥⑫⑯ 김자반 열무김치⑨	차조밥 맑은호박국⑤ 소고기채소볶음⑯ 미나리무침 배추김치⑨/백김치	토마토미트스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 옥수수스프②⑤⑥⑮ 크로와상(생지)①②⑤⑥ 양상추오리엔탈샐러드⑤⑥ 오이무피클	흰쌀밥 한우곰탕&수육⑯ 임연수살구이 콩나물당면무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 시금치된장국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 애느타리버섯무침 알타리김치⑨
오후간식	고기만두⑤⑥⑩	바지락칼국수⑤⑥⑱	멸치주먹밥&현미차	소금빵②⑥&우유②	구운감자/옥수수차
저녁	기장밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 도라지나물무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 사골국⑯ 유정란말이① 쑥갓나물무침 알타리김치⑨	흰쌀밥 건새우미역국⑤⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨/백김치	새우살볶음밥⑨ 맑은장국⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 귤 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 유정란유부국①⑤ 소고기연근조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨/백김치
	11월16일(월)	**11월17일(화)**	**11월18일(수)-런치데이**	**11월19일(목)**	**11월20일(금)**
교사간식	삶은달걀&과일	대파크림치즈베이글	과일요거트	삶은달걀&과일	만두
오전간식	단감/우유②	메론/치즈②	곡물플레이크/우유②	새우살죽⑨	사과&요거트②
점심	흰쌀밥 감자양파국⑤ 소불고기볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침 배추김치⑨/백김치	차조밥 황태채무국⑤ 두부완자&케찹①⑤⑥⑩⑫ 시금치나물무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 맑은콩나물국⑤ 돈육보쌈⑤⑩ 양배추쌈&쌈장⑤/포도 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 소고기우거지국⑤⑯ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑫⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 석박지⑤⑨	기장밥 낙지연포탕⑤ 닭다리살올리브구이⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치
오후간식	알리오올리오파스타 ②⑥⑨⑮	카스텔라①②⑥/우유②	핫도그&케찹①②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱	토마토계란볶음①⑫	찐고구마/결명자차
저녁	기장밥 소고기배추국⑤⑮ 낙지야채볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 알타리김치⑨	흰쌀밥 갈비탕⑯ 유정란장조림①⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 맑은대구탕 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치	차조밥 바지락살미역국⑤⑱ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 열무된장나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 아욱된장국⑤ 소고기우엉조림⑤⑥⑯ 들깨무나물 배추김치⑨/백김치
	11월23일(월)	**11월24일(화)**	**11월25일(수)**	**11월26일(목)**	**11월27일(금)**
교사간식	삶은달걀&과일	토스트	만두	삶은달걀&과일	크림치즈&베이글
오전간식	바나나/우유②	메론/치즈②	모듬플레이크/우유②	버섯야채죽⑤⑥	포도&요거트②⑫
점심	흰쌀밥 근대된장국⑤ 돈목살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤ 열무김치⑨	차조밥 맑은유부국⑤ 참스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 비타민나물무침 배추김치⑨/백김치	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 숭늉<국없는날> 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑯ 삼치무조림⑤⑥ 가지나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치	기장밥 어묵탕⑤⑥ 치킨까스& 레몬간장소스①⑤⑥⑮ 양배추무침 깍두기
오후간식	들기름막국수③⑤⑥	유자컵케이크①②⑥/우유②	에그샐러드①⑤⑥	수제토마토피자②⑤⑥⑫	감자치즈구이②
저녁	기장밥 소고기탕국⑤⑮ 동태살전①⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 안매운육개장⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 애호박양파볶음 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 홍합탕⑤⑱ 등갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물무침 깍두기	소고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑯ 연두부된장국⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 오이무침 배추김치⑨/백김치	흰쌀밥 다시마무채국 소불고기피망볶음⑤⑥⑯ 깨순나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치
	11월30일(월)				
교사간식	삶은달걀&과일				
오전간식	배/우유②				
점심	흰쌀밥 유정란부추국① 한우양지수육&간장소스⑤⑥⑯ 미역오이초무침 배추김치⑨/백김치				
오후간식	샐러드파스타⑤⑥				
저녁	기장밥 소고기감자국⑤⑯ 가자미살구이 곤드레나물무침⑤ 알타리김치⑨				

*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

* 밥,죽,누룽지(쌀:국내산),배추김치(배추:국내산,고추가루:국내산), 두부,콩비지(콩:국내산), 소고기(국내산 한우), 돼지고기,닭고기(국내산),낙지(국내산),주꾸미(베트남산), 동태,코다리(러시아산), 어묵(명태: 미국산), 고등어(노르웨이산), 오징어(국내산, 페루산) ,가쓰오부시(필리핀,인도네시아, 태국)

* 영아(만 1, 2세)는 배앓이 문제로 혼식하지 않고 백미 섭취합니다.