2026년 11월 영양식단 영아반(0~2세)

판교별빛어린이집
영양사 강경희

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	고구마우유죽2	경기과일(샤인머스캣) 치즈2	전복죽18	감귤 치즈2	밤죽	아기두유5
점심	친환경쌀밥 홍합살된장국5,6,9,18 떡갈비당근볶음5,6,10,16 매실청양상추샐러드 백깍두기9	차조밥 쇠고기뭇국5,6,16 찜닭5,6,15 알배추무침5,6 백깍두기9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 실파장국5,6,9 단무지 백김치9 짜먹는요구르트2	기장밥 근대국5,6,9 가자미구이5,6 상추겉절이5,6 백깍두기9	친환경쌀밥 건새우아욱국5,6,9 쇠고기버섯불고기5,6,16 그린샐러드5,6 백김치9	짜장소스덮밥5,6,10,16 유부장국5,6 단무지 백깍두기9
오후간식	블루베리쨉샌드위치6,16 유자차	새우완탕5,6,9	단호박튀김5,6 유기농우유2	잔치국수5,6,9	찐감자 유기농우유2	플레인요거트2
열량/단백질	468/19	470/20	470/19	479/20	490/20	429/14
원산지 표기	쇠고기,돼지고기 두부-국내산/홍합살-국내산	쇠고기,닭고기	돼지고기/전복-국내산		쇠고기,닭고기,	돼지고기
2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	호두옥수수죽14	경기과일(배) 치즈2	게살양파죽8	바나나	경기과일(배)	아기두유5
점심	친환경쌀밥 유부콩나물국5,6,9 돼지고기영양사태찜 5,6,10 숙주나물 백깍두기9	수수밥 얼갈이된장국5,6,9 고등어무조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백김치9	쇠고기콩나물밥5,6,16 &부추양념장5,6 숭늉 연근채조림5,6 백깍두기9 쁘띠첼	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀스크램블 1,2,5,12 미역줄기볶음5,6 백김치9	돼지고기카레라이스 1,5,6,10,12 숭늉 파래김자반5 저염오이지무침 백깍두기9	한우볶음밥16 달걀파국1 오이피클 백김치9
오후간식	미니핫도그1,2,5,6,10,15 유기농우유2	애호박전5,6	구운달걀1 유기농우유2	세멸치주먹밥5,6 유기농우유2	갈비만두5,6,10,16 유기농우유2	플레인요거트2
열량/단백질	485/20	480/19	499/20	499/21	499/21	520/18
원산지 표기	돼지고기	고등어-국내산,어묵-외국산	게살-국내산	쇠고기	쇠고기,돼지고기	쇠고기
3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	닭살채소죽9,16	경기과일(샤인머스캣)	누룽지채소죽	우리쌀후레이크5,6 유기농우유2	김가루채소죽	아기두유5
점심	친환경쌀밥 연두부달걀국1,5,6,9 쇠고기감자조림5,6,16 김구이5 백깍두기9	기장밥 두부애호박국5,9 임연수구이5,6 오이무침5,6 백김치9	친환경쌀밥 미소장국5,6,9 돈까스,소스 1,2,5,6,10,12 당근라페샐러드 백김치9	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니피망조림 5,6,10,12 시금치나물 백깍두기9	친환경쌀밥 북어국5,6 닭살청경채볶음5,6,15 청포묵무침5,6 백김치9	장조림버터비빔밥5,6,16 미역장국5,6 무피클 백김치9
오후간식	찹쌀꽈배기1,2,5,6 유기농우유2	토마토소스치즈파스타 2,5,6,10,12	찐고구마 유기농우유2	치즈스틱2,5,6 결명자차	단호박샐러드 유기농우유2	플레인요거트2
열량/단백질	486/21	488/20	505/21	499/21	501/20	432/17
원산지 표기	쇠고기,닭고기 연두부-국내산	돼지고기/두부-국내산	돼지고기/누룽지-국내산	돼지고기	닭고기	쇠고기,돼지고기
4주차	23(월)	24(화)	25(수)생일	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	쇠고기채소죽16	경기과일(배) 치즈2	감자양파죽9	우리밀찹쌀약과5,6 유기농식혜	단호박우유죽2	아기두유5
점심	친환경쌀밥 조갯살무국9,18 돈육잡채5,6,10 애호박나물5,9 백김치9	차조밥 쇠고기두부국9,16 대구까스5,6 양배추나물 백깍두기9	친환경쌀밥 쇠고기미역국5,6,16 함박스테이크 &소스2,5,6,12,15,16 과일요거트샐러드2 백깍두기9	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치조림5,6 무나물 백김치9	친환경쌀밥 단배추된장국5,6,9 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	새우볶음밥9 두부장국5,6 김구이5 오이피클 백김치9
오후간식	버터핑거스틱2,5,6 유기농우유2	삼색주먹밥5,6,10 매실차	케익1,2,5,6 유기농우유2	쇠고기비빔국수5,6,16 저당요구르트2	모짜렐라치즈볼2,5,6 보리차	플레인요거트2
열량/단백질	492/20	483/20	504/21	505/20	482/21	429/14
원산지 표기	쇠고기,돼지고기 /조갯살-국내산	쇠고기,돼지고기 두부-국내산	쇠고기,돼지고기	쇠고기,닭고기	쇠고기/게살-국내산	두부
5주차	30(월)					
오전간식	브로콜리크림스프 2,5,6,15,16 크루통2,5,6					
점심	친환경쌀밥 안매운김칫국5,6,9 마파두부5,6,10,18 콩나물무침5 백깍두기9					
오후간식	에그포테이토모닝샌드위치 1,2,5,6,16,18 유기농우유2					
열량/단백질	496/21					
원산지 표기	돼지고기/두부-국내산					



원산지	쌀(밥,누룽지,죽,흑미,찹쌀)	콩(두부,유포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기	김치			알레르기 유발 식품
						배추	고춧가루	소금(천정)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣⑳아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.

2026년 11월 영양식단 유아반(3~5세)

판교별빛어린이집
영양사 강경희

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	고구마우유죽2	경기과일(샤인머스캣) 치즈2	전복죽18	감귤 치즈2	밤죽	아기두유5
점심	친환경쌀밥 홍합살된장국5,6,9,18 떡갈비당근볶음5,6,10,16 매실청양상추샐러드 안매운깍두기9	차조밥 쇠고기뭇국5,6,16 찜닭5,6,15 알배추무침5,6 안매운깍두기9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 실파장국5,6,9 단무지 어린이배추김치9 짜먹는요구르트2	기장밥 근대국5,6,9 가자미구이5,6 상추겉절이5,6 안매운깍두기9	친환경쌀밥 건새우아욱국5,6,9 쇠고기버섯불고기5,6,16 그린샐러드5,6 어린이배추김치9	짜장소스덮밥5,6,10,16 유부장국5,6 단무지 백깍두기9
오후간식	블루베리쨉샌드위치6,16 유자차	새우완탕5,6,9	단호박튀김5,6 유기농우유2	잔치국수5,6,9	찐감자 유기농우유2	플레인요거트2
열량/단백질	5011/22	508/22	500/23	509/23	509/23	542/19
원산지 표기	쇠고기,돼지고기 두부-국내산/홍합살-국내산	쇠고기,닭고기	돼지고기/전복-국내산		쇠고기,닭고기,	돼지고기
2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	호두옥수수죽14	경기과일(배) 치즈2	게살양파죽8	바나나	경기과일(배)	아기두유5
점심	친환경쌀밥 유부콩나물국5,6,9 돼지고기영양사태찜 5,6,10 숙주나물 안매운깍두기9	수수밥 얼갈이된장국5,6,9 고등어무조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 어린이배추김치9	쇠고기콩나물밥5,6,16 &부추양념장5,6 숭늉 연근채조림5,6 안매운깍두기9 쁘띠첼	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀스크램블 1,2,5,12 미역줄기볶음5,6 어린이배추김치9	돼지고기카레라이스 1,5,6,10,12 숭늉 파래김자반5 저염오이지무침 안매운깍두기9	한우볶음밥16 달걀파국1 오이피클 어린이배추김치9
오후간식	미니핫도그1,2,5,6,10,15 유기농우유2	애호박전5,6	구운달걀1 유기농우유2	세멸치주먹밥5,6 유기농우유2	갈비만두5,6,10,16 유기농우유2	플레인요거트2
열량/단백질	512/22	503/22	524/23	525/22	502/23	539/17
원산지 표기	돼지고기	고등어-국내산,어묵-외국산	게살-국내산	쇠고기	쇠고기,돼지고기	쇠고기
3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	닭살채소죽9,16	경기과일(샤인머스캣)	누룽지채소죽	우리쌀후레이크5,6 유기농우유2	김가루채소죽	아기두유5
점심	친환경쌀밥 연두부달걀국1,5,6,9 쇠고기감자조림5,6,16 김구이5 안매운깍두기9	기장밥 두부애호박국5,9 임연수구이5,6 오이무침5,6 어린이배추김치9	친환경쌀밥 미소장국5,6,9 돈까스,소스 1,2,5,6,10,12 당근라페샐러드 어린이배추김치9	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니피망조림 5,6,10,12 시금치나물 안매운깍두기9	친환경쌀밥 북어국5,6 닭살청경채볶음5,6,15 청포묵무침5,6 어린이배추김치9	장조림버터비빔밥5,6,16 미역장국5,6 무피클 어린이배추김치9
오후간식	찹쌀꽈배기1,2,5,6 유기농우유2	토마토소스치즈파스타 2,5,6,10,12	찐고구마 유기농우유2	치즈스틱2,5,6 결명자차	단호박샐러드1,2,5 유기농우유2	플레인요거트2
열량/단백질	516/23	496/23	509/22	518/22	508/22	520/18
원산지 표기	쇠고기,닭고기 연두부-국내산	돼지고기/두부-국내산	돼지고기/누룽지-국내산	돼지고기	닭고기	쇠고기,돼지고기
4주차	23(월)	24(화)	25(수)생일	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	쇠고기채소죽16	경기과일(배) 치즈2	감자양파죽9	우리밀찹쌀약과5,6 유기농식혜	단호박우유죽2	아기두유5
점심	친환경쌀밥 조갯살무국9,18 돈육잡채5,6,10 애호박나물5,9 어린이배추김치9	차조밥 쇠고기두부국9,16 대구까스5,6 양배추나물 안매운깍두기9	친환경쌀밥 쇠고기미역국5,6,16 함박스테이크 &소스2,5,6,12,15,16 과일요거트샐러드2 안매운깍두기9	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치조림5,6 무나물 어린이배추김치9	친환경쌀밥 단배추된장국5,6,9 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 안매운깍두기9	새우볶음밥9 두부장국5,6 김구이5 오이피클 어린이배추김치9
오후간식	버터핑거스틱2,5,6 유기농우유2	삼색주먹밥5,6,10 매실차	케익1,2,5,6 유기농우유2	쇠고기비빔국수5,6,16 저당요구르트2	모짜렐라치즈볼2,5,6 보리차	플레인요거트2
열량/단백질	555/23	533/22	571/23	570/23	568/24	539/24
원산지 표기	쇠고기,돼지고기 /조갯살-국내산	쇠고기,돼지고기 두부-국내산	쇠고기,돼지고기	쇠고기,닭고기	쇠고기/게살-국내산	두부
5주차	30(월)					
오전간식	브로콜리크림스프 2,5,6,15,16 크루통2,5,6					
점심	친환경쌀밥 안매운김칫국5,6,9 마파두부5,6,10,18 콩나물무침5 안매운깍두기9					
오후간식	에그포테이토모닝샌드위치 1,2,5,6,16,18 유기농우유2					
열량/단백질	562/24					
원산지 표기	돼지고기/두부-국내산					



원산지	쌀(밥,누룽지,죽,흑미,찹쌀)	콩(두부,류포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기	김치			알레르기 유발 식품
						배추	고춧가루	소금(천정)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣⑳아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.