한솔어린이보육재단

< 2026년 11월 식단표 >

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전새참	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑲/레몬마들렌①②⑤⑥	잣을 품은 콩죽⑤⑲	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯	흰살생선미역죽
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기감자조림⑤⑥⑯ 잘게썬게맛살미역볶음①⑤⑧⑫ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물동그랑땡⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑰ ⑱ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후새참	삶은 두부와 볶은김치 ⑤	찐고구마/ 흰우유②/ 배	생일빵(롤빵①②⑤⑥)/사과,바나나	참기름비빔우동⑤⑥/ 메론	프렌치토스트①②⑥/ 흰우유②
열량/단백질	190/7	110/5	195/6	214/5	224/10
오전새참	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/ 잘게자른 파프리카	전복채소죽⑱	단호박찜/ 보리차	새우살채소죽⑤⑨	시금치스크램블에그①⑤
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후새참	삶은 연근과 유자청 소스	감자토스트①②⑤⑥/흰우유②/ 샤인머스캣	고구마빵①②⑤⑥ /흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/ 배	우리밀통팥찐빵⑥/흰우유②
열량/단백질	204/8	221/4	116/3	127/5	171/4
오전새참	16	17	18(점심 채식하는 날)	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑲/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮	흑임고구마죽/ 잘게자른 오이	흰살생선당근죽	단호박죽
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 바지락무청된장찌개⑤⑥ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침/ 백김치⑨	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 찐양배추 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
만3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후새참	계란만둣국①⑤⑥⑩	참나물메밀전③⑥/흰우유②/ 배	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차	구운계란①/ 매실차
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	119/4	181/3
오전새참	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩	김가루콩나물죽⑤	카스테라①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 잘게자른 당근	소고기미나리죽⑯
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ [illegible] 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금치국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후새참	홍합부추전⑤⑥⑲/ 매실차	우리밀흑미찐빵⑥/흰우유②/ 샤인머스캣	단호박찜/흰우유②	찐고구마/ 매실차	연두부⑤/양념장
열량/단백질	211/8	171/4	98/3	110/5	153/6
오전새참	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②				
점심	보리밥 두부김치찌개⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후새참	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
열량/단백질	192/8				



▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를
미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지
도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전새참과중식을 합산해 계산하였습니다.
※ 빨간색으로 표기된 과일은 경기도에서 지원되는 어린이건강과일입니다.(총 4회)

원산지표시	▣ 원산지 표시 **소고기:국내산-한우/ 돼지고기:국내산/ 닭고기:국내산/ 훈제오리:국내산/ 쌀(찹쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산/ 배추김치: 배추-국내산,고춧가루-국내산/ 두부, 연두부, 순두부: 콩-국내산/ 코다리: 명태-러시아산/ 전복:국내산/ 장문볼락:미국산/ 해물순두부국: 오징어- 국내산/ 해물동그랑땡:오징어-베트남산/ 몽골리안비프: 소고기- 국내산/ 생선까스:명태-러시아산/ 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-국내산/ 어묵:연육(명태-미국산)/ 전복: 국내산**
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

2026년 11월 이유식 (후기) 식단표

작성자 : 영양사 최선경

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

11월1주		2	3	4	5	6
	후기 이유식	소고기감자진반⑩ 연두부무진반⑤ 노른자채소진반⑦	잣, 물가루진반⑤⑨ 소고기얼갈이 맑은진반⑩ 애호박타락채소진반⑤	노른자감자진반① 달근채소타락진반⑤ 연두부채소진반⑤	소고기채소진반⑩ 연두부양배추진반⑤ 노른자채소진반⑦	침삼생선미역진반 닭삼채소진반⑬ 연두부버섯피맑진반⑤
	열량/탄수화	244/9	253/10	239/8	230/6	249/10
11월2주		9	10	11	12	13
	후기 이유식	누룽지진반 소고기배추진반⑩ 노른자어림잎진반⑦	소고기시금치진반⑨ 닭삼무진반⑬ 침삼생선채소진반	소고기단호박진반⑩ 연두부멸이부추진반⑤ 노른자오트밀진반⑦	새우삼채소진반⑤ 노른자양배추진반⑦ 수수철렬채진반	소고기시금치진반 ⑩ 닭삼브로콜리달근진반⑬ 노른자감자진반⑦
	열량/탄수화	233/9	251/13	250/11	230/7	250/10
11월3주		16	17	18	19	20
	후기 이유식	전복미역진반⑨ 소고기채소진반⑩ 노른자참나물진반⑦	닭삼늑무진반⑬ 노른자시금치진반⑦ 침삼생선채소진반	노른자고구마진반⑦ 연두부양배추진반⑤ 누룽지진반	침삼생선달근진반⑦ 소고기무진반⑩ 연두부채소진반⑤	오트밀단호박진반 연두부아욱진반⑤ 저열치조채소진반⑤
	열량/탄수화	298/12	273/10	264/9	251/8	242/8
11월4주		23	24	25	26	27
	후기 이유식	소고기철렬채진반⑨ 노른자양배추진반⑦ 저열치조채소진반⑤	길가루 풀나물진반⑬ 소고기배추진반⑩ 노른자채소진밥⑦	노른자알파진반⑦ 오트밀홍연삼진반 단호박진반	소고기아른 맑은진반 ⑨ 노른자시금치진반⑦ 오트밀채소현미진반	소고기미나리진반⑨ 닭삼늑무진반⑬ 노른자연두무진반⑦⑧
	열량/탄수화	244/10	262/9	234/6	291/9	252/6
11월5주		30				
	후기 이유식	달근타락진반⑤ 노른자유채진반⑦ 소고기채소진반⑨				
	열량/탄수화	269/6				
원산지 표시	소고기- 국내산/ 연두부- 국내산/ 닭고기- 국내산/ 전복- 국내산					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣					