2026년 11월 식단표(만0세~만2세)

영양사: 허윤경

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	우유②	배	우유②	플레인②	치즈②
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 호박양파국⑬ 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	수제채소튀김⑤⑥/매실주스	단호박찜/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬	소보로빵①②④⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차
열량(kcal) / 단백질(g)	378 / 17.9	354 / 15.7	440 / 17.0	380 / 17.1	412 / 16.2
일자	9일(월)	10일(화)-생일잔치	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	우유②	샤인머스캣	우유②	플레인②	배
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 수제탕수육①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	감자버터구이②/우유②	찐빵⑥/두유⑤	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	417 / 19.3	436 / 16.4	459 / 20.1	344 / 16.5	434 / 17.2
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	우유②	배	우유②	플레인②	치즈②
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 순두부김국⑤⑥⑬ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	삶은달걀①/식혜	카스테라①②⑥/우유②	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬
열량(kcal) / 단백질(g)	418 / 23.1	474 / 19.9	333 / 16.3	387 / 17.3	328 / 11.0
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	우유②	샤인머스캣	우유②	플레인②	치즈②
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥ ⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥/두유⑤	유부국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/과채주스
열량(kcal) / 단백질(g)	434 / 18.2	426 / 20.5	406 / 17.8	418 / 17.7	396 / 15.3
일자	30일(월)				
오전간식	우유②				
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬				
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/둥글레차				
열량(kcal) / 단백질(g)	341 / 13.9				

[이달의 제철 식재료]
연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

[식품 알레르기 유발물질]
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣

※ 식품 알레르기 유발물질 중'⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

<table>
<tr><td rowspan="4">원산지표시</td><td colspan="2">쌀</td><td colspan="2">배추김치</td><td colspan="4">콩</td><td colspan="2">쇠고기(국거리용)</td><td colspan="2">쇠고기(볶음용)</td><td rowspan="2">돼지고기</td></tr>
<tr><td colspan="2">밥</td><td>배추</td><td>고춧가루</td><td>콩비지</td><td>두부</td><td>순두부</td><td>연두부</td><td colspan="2">호주산</td><td colspan="2">국내산, 수입산</td></tr>
<tr><td colspan="2">국내산친환경</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td colspan="4">미국산</td><td colspan="2">육우, 젖소</td><td colspan="2">한우, 호주산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><td rowspan="2">닭고기</td><td rowspan="2">훈제오리</td><td colspan="6">수산물</td><td colspan="5">식육·수산물 가공품</td></tr>
<tr><td>동태, 명태</td><td>주꾸미</td><td>오징어</td><td>코다리 살</td><td>고등어, 삼치</td><td>임연수, 가자미</td><td>어묵 (연육)</td><td>참치캔</td><td colspan="2">동그랑땡 , 소세지 (돈육 또는 계육)</td><td>진미채</td></tr>
<tr><td>국내산</td><td>오리고기 국내산</td><td>러시아산</td><td>베트남 산</td><td>국내산</td><td>러시아 산</td><td>국내산</td><td>미국산</td><td>국내산</td><td>가다랑어 원양산</td><td colspan="2">돼지고기 국내산</td><td>국내산</td></tr>
</table>

| 성가정 유치원 어린이집