시립 소하누리어린이집

2026년 11월 식단

【 만 0 ~ 2세 영아식 】

• 건 강 한
• 바 른
• 창의적인
어린이

* 영양사 : 이미선
* 조리사 : 양미숙 김미경 양은자

일 자	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일 (토)
오전간식	브로컬리스프	야채스틱&요플레	신선과일	닭고기죽	신선과일	구운계란&두유
중식	찰기장밥 들깨무채국 닭고구마조림 숙주나물 백김치	뿌리채소영양밥 &양념장 유부장국 김구이 백김치&깍두기	찹쌀밥 쇠고기미역국 돈육알밤조림 무생채 백김치	찹쌀밥 얼갈이된장국 쇠고기폭찹 콩나물무침 백김치&깍두기	찰흑미밥 순두부찌개 가자미구이 오이무침 백김치	김주먹밥 미니우동 과일 백김치
오후간식	찐빵만두&결명자차	영양잡채	케익&우유 미스베어&우유	찐단호박&두유	딸기파운드&우유	
일 자	9일 (월)	10일 (화)	11 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
오전간식	연두부&양념장	신선과일	단호박죽	감자스프&크루통	신선과일	잼모닝빵&우유
중식	찹쌀밥 콩나물국 돈육깻잎볶음 미역야채무침 백김치&깍두기	강황찹쌀밥 건새우아욱국 두부스틱&케찹 브로컬리무침 백김치	찰보리밥 감자국 코다리조림 느타리볶음 백김치	쇠고기볶음밥 미소장국 멕시칸샐러드 백김치	찹쌀밥 호박새우젓국 닭간장조림 연근깨소스무침 백김치&깍두기	꼬마김밥 우동장국 과일 백김치
오후간식	어묵바&보리차	쌀국수	찐고구마&우유	꼬물이만두국	동물친구샌드위치 &우유	
일 자	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
오전간식	옥수수스프	꿀호떡&우유	신선과일	쇠고기죽	신선과일	연두부죽
중식	차수수밥 북어국 미트볼조림 미역줄기볶음 백김치	찹쌀밥 동태탕 계란찜 감자볶음 백김치&깍두기	자장밥 숭늉 꽃맛살샐러드 백김치	찹쌀밥 알배추된장국 수제탕수육&소스 새송이조림 백김치	토마토찹쌀밥 김치콩나물국 오리불고기 얼갈이나물 백김치&깍두기	오므라이스 미소장국 짜요짜요 백김치
오후간식	핫도그&옥수수차	치킨샐러드	잔치국수	찐고구마&우유	살구잼팬케익&우유	
일 자	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
오전간식	우리쌀후레이크 &우유	게살죽	신선과일	쇠고기스프	신선과일	양송이스프
중식	찹쌀밥 미역장국 보쌈수육 배무침 백김치&김장김치	조각콩밥 열무된장국 임연수구이 오이부추무침 백김치&깍두기	찹쌀밥 어묵국 닭갈비 쑥갓두부무침 백김치	비빔밥 두부장국 짜먹는푸딩 백김치&깍두기	브로컬리찹쌀밥 뼈없는감자탕 메추리알장조림 무채유자무침 백김치	카레라이스 숭늉 과일 백김치
오후간식	로제스파게티	찐감자&주스	애호박부추전	과일&요플레	우유쉬폰&우유	

일 자	30일 (월)
오전간식	누룽지탕
중식	찹쌀밥 다시마무채국 돈육주꾸미볶음 청포묵무침 백김치
오후간식	마들렌&우유

* 1일 에너지 : 단백질권장량
(영아 만0세~만2세 - 1200kcal : 25g)
(유아 만3세~만5세 - 1600kcal : 30g)입니다.

* 소화 기능이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량으로 넣어 제공합니다.

* 제철나물 및 생선류, 계절과일을 이용하고 있습니다.

* 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.

원산지 표시	쌀	김치	콩	다랑어	명태	낙지 주꾸미	가공품	고등어, 오징어, 참조기 꽃게, 아귀, 전복, 방어	우럭, 참돔, 갈치, 뱀장어, 가리비 넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁쉥이
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지				완자,핫바 오징어		
	국내산	국내	국내	원양산	러시아	중국, 베트남	외국산	국내	미제공

원산지 표시	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품			
	국거리	불고기					소	돼지	닭	베이컨 돼지
	한우	한우	국내	국내	국내	미제공	국내, 호주	국내	국내	외국산

* 영아반 식단은 연령별 특성에 따라 쌀과자&,유제품이 대체 제공되며, 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.

시립 소하누리어린이집

2026년 11월 식단

【 만 3 ~ 5세 유아식 】

• 건 강 한
• 바 른 어린이
• 창의적인

* 영양사 : 이미선
* 조리사 : 양미숙 김미경 양은자

일 자	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일 (토)
오전간식	브로컬리스프	야채스틱&요플레	신선과일	닭고기죽	신선과일	구운계란&두유
중식	찰기장밥 들깨무채국 닭고구마조림 숙주나물 백김치&배추김치	뿌리채소영양밥 &양념장 유부장국 김구이 깍두기	찹쌀밥 쇠고기미역국 돈육알밤조림 무생채 백김치&배추김치	찹쌀밥 얼갈이된장국 쇠고기폭찹 콩나물무침 깍두기	찰흑미밥 순두부찌개 가자미구이 오이무침 백김치&배추김치	김주먹밥 미니우동 과일 배추김치
오후간식	찐빵만두&결명자차	영양잡채	케익&우유	찐단호박&두유	딸기파운드&우유	
일 자	9일 (월)	10일 (화)	11 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
오전간식	연두부&양념장	신선과일	단호박죽	감자스프&크루통	신선과일	잼모닝빵&우유
중식	찹쌀밥 콩나물국 돈육깻잎볶음 미역야채무침 깍두기	강황찹쌀밥 건새우아욱국 두부스틱&케찹 브로컬리무침 백김치&배추김치	찰보리밥 감자국 코다리조림 느타리볶음 백김치&배추김치	쇠고기볶음밥 미소장국 멕시칸샐러드 백김치&배추김치	찹쌀밥 호박새우젓국 닭간장조림 연근깨소스무침 깍두기	꼬마김밥 우동장국 과일 배추김치
오후간식	어묵바&보리차	쌀국수	찐고구마&우유	꼬물이만두국	잔기지떡&결명자차	
일 자	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
오전간식	옥수수스프	꿀호떡&우유	신선과일	쇠고기죽	신선과일	연두부죽
중식	차수수밥 북어국 미트볼조림 미역줄기볶음 백김치&배추김치	찹쌀밥 동태탕 계란찜 감자볶음 깍두기	자장밥 숭늉 꽃맛살샐러드 백김치&배추김치	찹쌀밥 알배추된장국 수제탕수육&소스 새송이조림 백김치&배추김치	토마토찹쌀밥 김치콩나물국 오리불고기 얼갈이나물 깍두기	오므라이스 미소장국 짜요짜요 배추김치
오후간식	핫도그&옥수수차	치킨샐러드	잔치국수	찐고구마&우유	살구잼팬케익&우유	
일 자	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
오전간식	우리쌀후레이크 &우유	게살죽	신선과일	쇠고기스프	신선과일	양송이스프
중식	찹쌀밥 미역장국 보쌈수육 배무침 백김치&김장김치	조각콩밥 열무된장국 임연수구이 오이부추무침 깍두기	찹쌀밥 어묵국 닭갈비 쑥갓두부무침 백김치&배추김치	비빔밥 두부장국 짜먹는푸딩 깍두기	브로컬리찹쌀밥 뼈없는감자탕 메추리알장조림 무채유자무침 백김치&배추김치	카레라이스 숭늉 과일 배추김치
오후간식	로제스파게티	찐감자&주스	애호박부추전	견과류&요플레	우유쉬폰&우유	
일 자	30일 (월)					
오전간식	누룽지탕					
중식	찹쌀밥 다시마무채국 돈육주꾸미볶음 청포묵무침 백김치&배추김치					
오후간식	궁중떡볶이&보리차					

* 1일 에너지 : 단백질권장량
(영아 만0세~만2세 - 1200kcal : 25g)
(유아 만3세~만5세 - 1600kcal : 30g)입니다.

* 소화 기능이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량으로 넣어 제공합니다.

* 제철나물 및 생선류, 계절과일을 이용하고 있습니다.

* 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.

원산지 표시	쌀	김치	콩	다랑어	명태	낙지 주꾸미	가공품	고등어, 오징어, 참조기 꽃게, 아귀, 전복, 방어	우럭, 참돔, 갈치, 뱀장어, 가리비 넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁쉥이
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지				완자,핫바 오징어		
	국내산	국내	국내	원양산	러시아	중국, 베트남	외국산	국내	미제공

원산지 표시	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품			
	국거리	불고기					소	돼지	닭	베이컨 돼지
	한우	한우	국내	국내	국내	미제공	국내, 호주	국내	국내	외국산

* 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.

시립 소하누리어린이집

2026년 11월 석식식단

• 건 강 한
• 바 른
• 창의적인

어린이

* 영양사 : 이미선
* 조리사 : 양미숙 김미경 양은자

일 자	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수)	4일 (목)	5일 (금)
석식	잡곡밥 닭곰탕 두부구이 우엉채조림 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 돈육간장불고기 오이무침 깍두기	잡곡밥 돈육김치찌개 치킨까스&소스 감자조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 메추리알장조림 시금치무침 깍두기	잡곡밥 오징어국 닭다리살볶음 가지나물 배추김치
일 자	**9일 (월)**	**10일 (화)**	**11일 (수)**	**12일 (목)**	**13일 (금)**
석식	잡곡밥 어묵국 낙지볶음 새송이조림 깍두기	잡곡밥 미소장국 돈육장조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 동태탕 계란말이 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 맑은두부국 두부조림 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 닭개장 새우만두구이 참나물무침 깍두기
일 자	**16일 (월)**	**17일 (화)**	**18일 (수)**	**19일 (목)**	**20일 (금)**
석식	잡곡밥 무야채국 가자미구이 애호박나물 배추김치	잡곡밥 계란국 너비아니구이 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 애호박국 닭갈비 느타리볶음 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 코다리조림 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 감자볶음 깍두기
일 자	**23일 (월)**	**24일 (화)**	**25일 (수)**	**26일 (목)**	**27일 (금)**
석식	잡곡밥 김치국 동태전 무나물 배추김치	잡곡밥 감자국 닭다리너겟&소스 브로컬리무침 깍두기	잡곡밥 두부찌개 굴림만두구이 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 무채콩나물국 돈목살구이 양배추쌈&쌈장 깍두기	잡곡밥 배추된장국 피쉬바구이 연근조림 배추김치
일 자	**30일 (월)**				
석식	잡곡밥 돈육찌개 완자전 가지양파볶음 배추김치				



원산지 표시	쌀	김치	콩	다랑어	명태	낙지	가공품	고등어, 오징어, 참조기	우럭, 참돔, 갈치, 뱀장어, 가리비
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지			주꾸미	완자,핫바 오징어	꽃게, 아귀, 전복, 방어	넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁쉥이
	국내산	국내	국내	원양산	러시아	중국, 베트남	외국산	국내	미제공

원산지 표시	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품			
	국거리	불고기					소	돼지	닭	베이컨 돼지
	한우	한우	국내	국내	국내	미제공	국내, 호주	국내	국내	외국산

* 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.