# 2026년 11월 식단표

영양사 지영진

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 양송이양파스프2.5.6 | 과일(샤인머스캣) | 우유2/밀크롤인1.2.5.6 | 두부청경채죽5 | 과일(바나나) |
| 점심 | 현미밥<br>근대된장국5.6<br>순살닭감자조림5.6.15<br>콩나물무침5.6<br>배추김치9/백김치9 | 잡쌀밥<br>황태미역국5.6<br>소고기배추복음5.6.16<br>토마토마리네이드5.6.12<br>파두기9/백김치9 | 카레라이스<br>2.5.6.10.12.16<br>떡갈비새송이구이5.6.10<br>명엽채조림1.5.6<br>배추김치9/백김치9 | 혼합잡곡밥 5<br>소고기무국5.6.16<br>삼치데리야끼구이<br>2.5.6.12.16.18<br>가지볶음5.6<br>배추김치9/백김치9 | 차수수밥<br>청국장국5.6<br>돈육사태찜5.6.10<br>양배추쌈장무침5.6<br>파두기9/백김치9 |
| 오후간식 | 삼색소보로밥5.6.10.16 | 케익1.2.5.6/우유2 | 참치백김치비빔국수5.6 | 단호박찜/요구르트2 | 호떡2.5.6/주스 |
| 유아 (영아) | 654/26 (467/18) | 681/30 (476/21) | 612/23 (434/17) | 663/25 (473/18) | 636/27 (460/19) |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 브로콜리스프2.5.6 | 과일(배) | 버섯야채죽 | 떠먹는요구르트2/씨리얼2.5.6 | 과일(배) |
| 점심 | 혼합잡곡밥5<br>열무된장국5.6<br>돈까스2.5.6.10<br>/과일소스2.5.6.12.16<br>오이무침5.6<br>배추김치9/백김치9 | 흑미밥<br>순두부국5.6.10<br>닭데리야끼조림5.6.15<br>에호박새우젓볶음5.6.9<br>배추김치9/백김치9 | 소고기콩나물밥5.6.16<br>팽이버섯장국5.6<br>메추리알마늘종조림5.6<br>오이지무침<br>배추김치9/백김치9 | 보리밥<br>닭계장5.6.15<br>두부구이5/양념장5.6<br>실곤약적채무침5.6.12<br>배추김치9/백김치9 | 차조밥<br>소고기얼갈이배추국5.6.16<br>소시지양파볶음5.10.16<br>김쪽파무침5.6<br>파두기9/백김치9 |
| 오후간식 | 찐고구마/우유2 | 잔멸치주먹밥5.6 | 모닝빵1.2.5.6/크림스프2.5.6 | 유부우동5.6.8 | 쑥설기(*카스테라1.2.5.6)/우유2 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 620/25 (448/18) | 662/26 (430/19) | 639/28 (458/20) | 625/27 (430/20) | 660/23 (427/17) |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 단호박스프2.5.6 | 과일(샤인머스캣) | 우유2/씨리얼2.5.6 | 계란시금치죽1 | 과일(파인애플) |
| 점심 | 현미밥<br>쑥갓어묵국5.6.8<br>돈육채숙주볶음5.6.8.10<br>진미채무침1.5.6.17<br>배추김치9/백김치9 | 기장밥<br>두부된장국5.6<br>코다리튀김5.6<br>/크림마요소스1.2.5.16.18<br>브로콜리무침5.6<br>파두기9/백김치9 | 흥국밥<br>안매운부대찌개<br>1.2.5.6.10.12.16<br>크레미계란찜1.5.6.8.12<br>콩나물냉채5.6.8<br>배추김치9/백김치9 | 보리밥<br>아욱된장국5.6<br>소고기청포묵볶음5.6.16<br>치커리과일무침5.6<br>배추김치9/백김치9 | 혼합잡곡밥5<br>두부김치국5.6<br>치킨지파이2.5.6.12.15.16<br>/스위트칠리소스5.6.12<br>숙주무침5.6<br>오이김치9/백김치9 |
| 오후간식 | 미니크로와상1.2.5.6/우유2 | 닭영양죽5.6.15 | 칼국수5.6.8 | 찐감자/우유2 | 꿀떡(*마들렌1.2.5.6)/결명자차 |
| 유아 (영아) | 623/27 (428/20) | 687/24 (464/15) | 686/28 (445/18) | 674/27 (442/18) | 623/26 (448/19) |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 옥수수당근스프2.5.6 | 과일(배) | 파프리카스틱/치즈2 | 두유5/버터스틱1.2.5.6 | 흑임자죽 |
| 점심 | 혼합잡곡밥5<br>소고기버섯국5.6.16<br>해물동그랑땡1.5.6.9.16.17<br>과일양배추샐러드1.5.6.12<br>배추김치9/백김치9 | 보리밥<br>북어국1.5.6<br>돈육불고기5.6.10<br>가지무침5.6<br>배추김치9/백김치9 | 김밥맛복음밥<br>1.2.5.6.8.10.12.16<br>유부된장국5.6<br>고로케1.5.6/케찹12<br>배추김치9/백김치9 | 흑미밥<br>안매운부대찌개<br>1.2.5.6.10.12.16<br>닭우엉조림5.6.15<br>참나물무침5.6<br>파두기9/백김치9 | 차조밥<br>닭곰탕5.6.15<br>마파두부5.6.10.12<br>청경채무침5.6<br>배추김치9/백김치9 |
| 오후간식 | 소고기김가루주먹밥5.6.16 | 군대리어1.2.5.6.10/우유2 | 물만두5.6.10 | 단호박찜/우유2 | 증편(*만주1.2.5.6)/보리차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 632/25 (427/18) | 696/29 (495/21) | 675/28 (432/19) | 667/26 (477/19) | 635/27 (410/17) |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 치즈크림스프2.5.6 | | | | |
| 점심 | 혼합잡곡밥 5<br>시금치된장국5.6<br>쭈꾸미돈육볶음5.6.10.17<br>천사채무침1.5.8<br>배추김치9/백김치9 | | | | |
| 오후간식 | 핫케익1.2.5.6/우유 | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 667/25 (476/18) | | | | |



| | 쌀 (밥,죽,누룽지) | 배추김치 | 콩 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *원산지 표시사항 | 국내산 | 배추(국내산)<br>고춧가루(국내산) | 두부(국내산,외국산)<br>콩비지(국내산) | 국내산(한우,육우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물(고등어,삼치,오징어) | | 진미채,오징어실채 | 코다리 | 오징어,쭈꾸미,낙지,다랑어 | | 육수산물가공품 |
| | 국내산 | | 페루산,칠레산,중국산 | 러시아산 | 태국산,베트남산,원양산,중국산 | | 국내산/외국산 |

※ 식재료의 수급과 운영일정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

※ 우리 어린이집은 신선하고 안전한 식재료를 **아워홈, CJ(프레시웨이)**에서 제공받습니다.

※ 만 0세~1세/2세~5세는 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다.

* (떡류 만 0세~1세 제외, 예:소고기떡국→*소고기무국으로, 꿀떡→*카스테라로 대체됩니다)

★ **알레르기 정보 :** 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

1.난류(가금류에 한함) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토

13.아황산류(최종제품에 $SO_2$로 10mg/kg 이상 함유) 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.

기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

# 2026년 11월 석식 식단표

영양사 지영진

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 저녁 | 혼합잡곡밥5<br>에호박오징어국5.6.17<br>미트볼로제소스<br>1.2.5.6.10.12.15.16<br>열무무침5.6<br>배추김치9/백김치9 | 흑미밥<br>어묵국5.6.8<br>순살닭조림5.6.12.15<br>구이김5<br>파두기9/백김치9 | 기장밥<br>소고기감자국.5.6.16<br>꽁치무조림5.6<br>가지볶음5.6<br>배추김치9/백김치9 | 보리밥<br>시금치된장국5.6<br>돈갈비찜5.6.10<br>오이무침5.6<br>배추김치9/백김치9 | 클로렐라밥<br>콩나물국5.6<br>마파두부5.6.10<br>멸치볶음5.6<br>파두기9/백김치9 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 저녁 | 백미밥<br>소고기미역국5.6.16<br>해물동그랑땡1.5.6.16.17<br>새송이버섯볶음5.6<br>배추김치9/백김치9 | 흥국밥<br>시래기된장국5.6<br>돈육간장볶음5.6.10<br>참나물무침<br>배추김치9/백김치9 | 보리밥<br>순두부국5.6<br>치즈계란말이1.2.5<br>청경채무침5.6<br>배추김치9/백김치9 | 흑미밥<br>버섯된장국5.6<br>햄전1.2.5.6.10.15<br>김자반5.6<br>배추김치9/백김치9 | 혼합잡곡밥5<br>참치김치찌개5.6<br>닭안심조림5.6.15<br>콩나물무침5.6<br>파두기9/백김치9 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 저녁 | 보리밥<br>근대된장국5.6<br>닭다리살구이5.6.15<br>미역줄기볶음5.6<br>배추김치9/백김치9 | 차조밥<br>소고기버섯국5.6.16<br>두부계란부침1.5<br>김치양파볶음5.6<br>파두기9/백김치9 | 현미밥<br>청국장국5.6<br>돈육피망볶음5.6.10<br>세멸치조림5.6<br>배추김치9/백김치9 | 강황밥<br>김치콩나물국5.6<br>생선커틀렛5.6/소스1.2.5<br>코울슬로우1.5<br>배추김치9/백김치9 | 흑미밥<br>닭곰탕5.6.15<br>소시지볶음<br>2.5.6.10.12.15<br>실곤약무침5.6.12<br>오이김치9/백김치9 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 저녁 | 보리밥<br>두부된장국5.6<br>닭고추장구이5.6.15<br>새송이볶음5.6<br>배추김치9/백김치9 | 기장밥<br>소고기무국5.6.16<br>계란찜1.5.6.8<br>오징어실채볶음5.6.17<br>배추김치9/백김치9 | 현미밥<br>맑은감자국5.6<br>돈사태찜5.6.10<br>무나물5.6<br>배추김치9/백김치9 | 혼합잡곡밥5<br>아욱된장국5.6<br>소불고기5.6.16<br>오이무침5.6<br>파두기9/백김치9 | 흥국밥<br>콩비지국5.6.10<br>너비아니깻잎전1.5.6.10<br>브로콜리무침5.6<br>배추김치9/백김치9 |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 저녁 | 현미밥<br>돌께미역국5.6<br>두부조림5.6<br>숙주무침5.6<br>배추김치9/백김치9 | | | | |

| *원산지 표시사항 | 쌀 (밥,죽,누룽지) | 배추김치 | 콩 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 배추(국내산)<br>고춧가루(국내산) | 두부(국내산,외국산)<br>콩비지(국내산) | 국내산(한우,육우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물(고등어,삼치,오징어) | | 진미채.오징어실채 | 코다리 | 오징어,쭈꾸미,낙지,다랑어,꽁치 | | 육수산물가공품 |
| | 국내산 | | 페루산,칠레산,중국산 | 러시아산 | 태국산,베트남산,원양산,중국산 | | 국내산/외국산 |

* 식재료의 수급과 운영일정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

* 우리 어린이집은 신선하고 안전한 식재료를 **아워홈, CJ(프레시웨이)**에서 제공받습니다.

★ **알레르기 정보 :** 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

1.난류(가금류에 한함) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토

13.아황산류(최종제품에 $SO_2$로 10mg/kg 이상 함유) 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합, 포함) 19.잣은

식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.