2026년 11월 4주 식단표

만 1~2세

작성자 : 김동희 영양사

일자	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
	월	화	수	목	금
생일자			조훈(탐색2반)	이은우(탐색1반)	
오전 간식	돈육채소주먹밥⑤⑥⑩ [쌀:국산][돼지고기:국산] 우유②	닭살굴소스주먹밥⑤⑥⑮⑱ [쌀:국산][닭고기:국산] 우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ [쌀:국산] 우유②	콘치즈주먹밥①②⑤⑥ [쌀:국산] 우유②	수제]프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유②
	♡ 모든 주먹밥에는 기본채소가 항상 들어갑니다 ♡				
열량 (kcal)	85	80	78	76	102
단백질 (g)	2.7	2.5	2.8	2.3	2.2
점심	쌀밥 [쌀:국산] 해물칼국수⑤⑥⑰⑱ [오징어:국산] 우리밀어린이물만두 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 세발나물무침⑤⑥ 백김치 [배추:국산]	귀리밥 [쌀:국산] 청국장찌개⑤⑥ [두부-대두:국산] 소고기찹쌀구이⑤⑥⑱ [쇠고기:국산 한우] 알감자간장조림⑤⑥ 동치미	쌀밥 [쌀:국산] 홍합미역국⑤⑥⑱ 닭보쌈구이⑤⑥⑮ &양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ [닭고기:국산] [두부-대두:국산] 버섯잡채⑤⑥⑱ 백김치 [배추:국산]	수수밥 [쌀:국산] 들깨미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ [돼지고기:국산] 메추리알맛살샐러드 ①②⑤⑥⑧ [계란알레르기대체메뉴: 맛살샐러드]⑤⑥⑧ 동치미	쌀밥 [쌀:국산] 우목심전골탕⑤⑥⑱ [쇠고기:국산 한우] 임연수오븐구이⑤ 들깨무나물⑤⑥ 백김치 [배추:국산]
열량 (kcal)	427	431	438	442	423
단백질 (g)	7.5	7.8	8.0	8.5	8.6
오후 간식	바나나 우유②	배(지원) 우유②	오렌지(사과) 우유②	키위(토마토) 우유②	파인애플 우유②
열량 (kcal)	80	78	77	73	71
단백질 (g)	1.9	1.5	1.7	1.8	1.7
저녁	찹쌀밥 [쌀,찹쌀:국산] 오리백숙⑤⑥ [오리고기:국산] 고등어순살구이⑤⑥⑦ [고등어:국산] 시금치나물⑤⑥ 동치미	쌀밥 [쌀:국산] 낙지연포탕⑤⑥ [낙지:베트남산] 야채스크램블에그①②⑤⑥ [계란알레르기대체메뉴: 돈육야채볶음]⑤⑥⑩ [돼지고기:국산] 순두부샐러드⑤⑥ [순두부-대두:국산] 백김치 [배추:국산]	보리밥 [쌀,보리:국산] 맑은콩비지국⑤⑥ [콩비지-대두:국산] 소고기배추찜&유자폰즈 ⑤⑥⑱ [쇠고기:국산 한우] 깻잎순무침⑤⑥ 동치미	쌀밥 [쌀:국산] 열무된장국⑤⑥ 수제]새우애호박전⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 백김치 [배추:국산]	차조밥 [쌀:국산] 미니우동②⑤⑥⑱ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑱ [돼지고기:국산] 고구마범벅② 동치미
열량 (kcal)	438	433	429	425	438
단백질 (g)	8.5	8.3	7.9	7.7	7.5
총열량 (kcal)	1,030	1,022	1,022	1,016	1,034
총단백질 (g)	20.6	20.1	20.4	20.3	20.0

* 1일 총 권장 열량/단백질 (만1~2세 기준) : 900kcal / 20g
* 위 식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있사오니 양해바랍니다.
* 식품 알레르기 유발 물질 표시 대상 식품

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,홍합,전복 포함) 19.잣

2026년 11월 4주 식단표

만 3~5세

작성자 : 김동희 영양사

일자	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
	월	화	수	목	금
생일자			조훈(탐색2반)	이은우(탐색1반)	
오전 간식	돈육채소주먹밥⑤⑥⑩ [쌀:국산][돼지고기:국산] 우유②	닭살굴소스주먹밥⑤⑥⑮⑱ [쌀:국산][닭고기:국산] 우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ [쌀:국산] 우유②	콘치즈주먹밥①②⑤⑥ [쌀:국산] 우유②	수제]프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유②
	♡ 모든 주먹밥에는 기본채소가 항상 들어갑니다 ♡				
열량(kcal)	119	112	109	106	143
단백질(g)	3.8	3.5	3.9	3.2	3.1
점심	쌀밥 [쌀:국산] 해물칼국수⑤⑥⑰⑱ [오징어:국산] 우리밀어린이물만두 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫ [배추:국산,고춧가루:국산]	귀리밥 [쌀:국산] 청국장찌개⑤⑥ [두부-대두:국산] 소고기찹쌀구이⑤⑥⑱ [쇠고기:국산 한우] 알감자간장조림⑤⑥ 동치미	쌀밥 [쌀:국산] 홍합미역국⑤⑥⑱ 닭보쌈구이⑤⑥⑮ &양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ [닭고기:국산] [두부-대두:국산] 버섯잡채⑤⑥⑱ 배추김치⑨⑫ [배추:국산,고춧가루:국산]	수수밥 [쌀:국산] 들깨미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ [돼지고기:국산] 메추리알맛살샐러드 ①②⑤⑥⑧ [계란알레르기대체메뉴: 맛살샐러드]⑤⑥⑧ 동치미	쌀밥 [쌀:국산] 우목심전골탕⑤⑥⑱ [쇠고기:국산 한우] 임연수오븐구이⑤ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑫ [배추:국산,고춧가루:국산]
열량(kcal)	598	603	613	619	592
단백질(g)	10.5	10.9	11.2	11.9	12.0
오후 간식	바나나 우유②	배(지원) 우유②	오렌지(사과) 우유②	키위(토마토) 우유②	파인애플 우유②
열량(kcal)	112	109	108	102	99
단백질(g)	2.7	2.1	2.4	2.5	2.4
저녁	찹쌀밥 [쌀,찹쌀:국산] 오리백숙⑤⑥ [오리고기:국산] 고등어순살구이⑤⑥⑦ [고등어:국산] 시금치나물⑤⑥ 동치미	쌀밥 [쌀:국산] 낙지연포탕⑤⑥ [낙지:베트남산] 야채스크램블에그①②⑤⑥ [계란알레르기대체메뉴: 돈육야채볶음]⑤⑥⑩ [돼지고기:국산] 순두부샐러드⑤⑥ [순두부-대두:국산] 배추김치⑨⑫ [배추:국산,고춧가루:국산]	보리밥 [쌀,보리:국산] 맑은콩비지국⑤⑥ [콩비지-대두:국산] 소고기배추찜&유자폰즈 ⑤⑥⑱ [쇠고기:국산 한우] 깻잎순무침⑤⑥ 동치미	쌀밥 [쌀:국산] 열무된장국⑤⑥ 수제]새우애호박전⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑫ [배추:국산,고춧가루:국산]	차조밥 [쌀:국산] 미니우동②⑤⑥⑱ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑱ [돼지고기:국산] 고구마범벅② 동치미
열량(kcal)	613	606	601	595	613
단백질(g)	11.9	11.6	11.1	10.8	10.5
총열량(kcal)	1,442	1,431	1,431	1,422	1,448
총단백질(g)	28.8	28.1	28.6	28.4	28.0

* 1일 총 권장 열량/단백질 (만3~5세 기준) : 1,400kcal / 25g
* 위 식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있사오니 양해바랍니다.
* 식품 알레르기 유발 물질 표시 대상 식품

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,홍합,전복 포함) 19.잣