2026년 11월 건강식단 - 죽식형

<0~5세>

월	화	수	목	금
2	3	☘4	5	6
오전간식	⭐브로콜리죽+샤인머스캣	전복죽⑱	타락죽②+파프리카스틱	고구마수프②	참깨죽+샤인머스캣
점심	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 우엉무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐새송이버섯시금치나물 [⭐귤]	수수밥/백김치⑨ 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ ⭐양배추당근무침	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥+결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	머핀①②⑤⑥+요구르트②	쩐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	764/29	618/22	648/35	704/26	812/30
원산지 표시	★쇠고기:호주산	전복:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):캐나다산	순두부(콩):캐나다산 고등어:칠레산	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	장국죽⑤⑥⑯+⭐배	얼갈이죽	병아리콩죽⑤+배	대구살죽	⭐당근죽+⭐귤
점심	차조밥/백김치⑨ ⭐청경채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐무들깨찜⑤⑨ [오렌지주스]	현미밥/백김치] ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	삶은달걀①+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차	쩐(군)고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	754/31	693/35	882/37	660/27	706/28
원산지 표시	★쇠고기:호주산 오징어:칠레산	닭고기:국내산 두부(콩):캐나다산	★쇠고기:호주산 두부(콩):캐나다산	현미:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	☘17	18	19	20
오전간식	가지죽+샤인머스캣	녹두죽	새우살채소죽⑨+⭐당근스틱	양파크림수프②⑥	달걀죽①+⭐샤인머스캣
점심	쌀밥/배추김치⑨ 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 ⭐삼치구이⑤ [⭐배]	찹쌀밥/배추김치⑨ 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	기장밥/백김치⑨ 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ ⭐시금치나물⑤⑥
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	롤케이크①②⑤⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥	꿀호떡②④⑤⑥+작두콩차⑤⑥	쩐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	729/28	762/33	634/29	692/24	783/28
원산지 표시	두부(콩):캐나다산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		찹쌀:국내산 ★쇠고기:호주산	★쇠고기:호주산
날짜	23	24	25	26	☘27
오전간식	근대죽+⭐배	미역죽	닭살죽⑮+⭐배	밤죽	쇠고기우엉죽⑯+⭐단감
점심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐단감오이무침 [짜먹는요구르트②]	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	쩐(군)단호박+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	크루아상①②⑥+둥굴레차	쩐(군)고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	772/28	688/26	697/31	599/26	885/33
원산지 표시	흑미:국내산 두부(콩):캐나다산	★쇠고기:호주산	닭고기: 돼지고기:국내산 오징어:칠레산	현미:국내산 닭고기:국내산	★쇠고기:호주산
날짜	30				
오전간식	누룽지죽+⭐배				
점심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨				
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	773/24				
원산지 표시	현미:국내산 오리고기:국내산				

★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)'

※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.



⭐11월의 제철식품

단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

☘ 11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	산	산	산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
- ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시
  예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

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

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ 0~2세 영아의 안전한 식사를 위해 음식은 연령에 맞게 부드럽고 먹기 좋은 크기로 제공하며,질감,온도까지 세심히 살펴 준비합니다.

-저희 원은 참고로 토요일날 등원하는 원아가 없어서 식단표에서 토요일을 제외 했습니다(참고해 주세요)