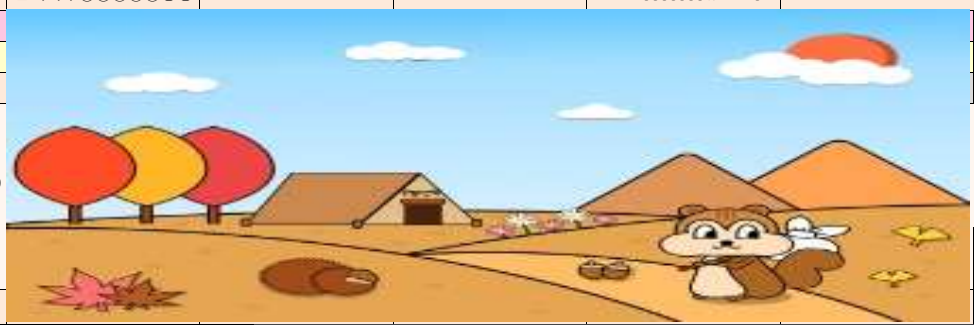
SK하이닉스 어린이집 2026년 11월 식단

결재	담당	원장
	박나령	인혜영

(SK하이닉스 어린이집 영양사 면허번호-168685)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	빵①②⑤⑥*우유②/방울토마토⑫	소고기야채죽⑤⑥⑮/바나나	시리얼①②⑤⑥⑱*우유②/배	새우표고버섯죽⑤⑥⑨/샤인머스캣	떠먹는요구르트트②/사과	
점심	잡곡밥 낙지연포탕②⑤⑥⑨⑱⑳ 한돈육전*부추양파절임②⑤⑥⑮ 파프리카어묵볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 닭개장②⑤⑥⑨⑭⑱⑳ 레몬크림새우①②⑤⑥⑨⑮ 소고기가지볶음⑤⑥⑮ 열무나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 한우콩나물밥*달래장⑤⑥⑮㉔ 꼬막된장찌개⑤⑥⑰ 임꺽정떡갈비*파채무침①⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 꽃맛살샐러드②⑤⑥⑧⑨⑮⑳ 김치⑤⑨	잡곡밥 부대찌개②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑱⑳ 명란계란말이*케찹①⑤⑥⑫ 새송이부추볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 쑥갓김치어묵탕②⑤⑥⑨⑱⑳ 돈육잡채⑤⑥⑩ 새우아스파라거스볶음②⑤⑥⑨ 우엉조림⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	햄김치전②⑤⑥⑨⑩⑫⑮	삶은계란①/요구르트②	소세지크림짬뽕②⑤⑥⑩⑫⑮	회오리감자②⑤⑥⑮/망고주스	우리쌀츄잉도넛①②⑤/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
요일	월	화	수	목	금	토
날짜	9	10	11생일잔치	12	13	14
오전간식	빵①②⑤⑥*우유②/방울토마토⑫	누룽지계란죽①⑤⑥/바나나	시리얼①②⑤⑥⑱*우유②/샤인머스캣	영양닭죽⑤⑥⑭/감귤	크림스프②⑤⑥⑭㉕*크루통①②⑤⑥/베	
점심	백미밥 맑은꽃게탕②⑤⑥⑧⑨⑱⑳ 두부구이*부추장⑤⑥㉔ 소세지감자조림⑤⑥⑩⑭⑮ 우거지무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	잡곡밥 봄동된장국⑤⑥ 곰돌이함박스테이크*소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 크랜베리멸치볶음 청경채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 돼지갈비덮밥⑤⑥⑩ 한우미역국⑤⑥⑮ 청포묵미나리무침⑤⑥ 레인보우치즈샐러드*망고푸딩②⑤⑥⑬ 김치⑤⑨	백미밥 김치콩나물국②⑤⑥⑨⑱⑳ 치즈포켓돈카츠*소스②⑤⑥⑩⑫⑮ 야채비빔쫄면⑤⑥ 방풍나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어무채국②⑤⑥⑨⑯⑱⑳ 김치돼지두루치기⑤⑥⑨⑩ 꽃맛살샐러드②⑤⑥⑧⑨⑮⑳ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 한우무국⑤⑥⑯ 동태살전①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	통살닭꼬치*소스②⑤⑥⑫⑭㉕/리치포도주스	찐감자/요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유②	오징어부추전⑤⑥⑯	우리밀파이①②⑤⑥/우유②	카스테라⑤⑥/우유②
요일	월	화	수	목	금	토
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	빵①②⑤⑥*우유②/바나나	브로콜리야채죽⑤⑥/사과	시리얼①②⑤⑥⑱*우유②/배	야채죽⑤⑥/감귤	떠먹는요구르트트②/샤인머스캣	
점심	잡곡밥 육개장②⑤⑥⑨⑮⑱⑳ 깻잎치즈떡닭갈비②⑤⑥⑭ 시금치무침⑤⑥ 코우슬로②⑤⑮ 김치⑤⑨	백미밥 순두부달걀백탕①②⑤⑥⑨⑱⑳ 대파목살간장조림⑤⑥⑩ 참나물도토리묵무침⑤⑥ 유채나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 버터치킨카레덮밥②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 크래미계란탕①②⑤⑥⑧⑨⑫⑱⑳ 코코넛새우꼬치*소스②⑤⑥⑨⑫ 케요네즈양배추샐러드①⑤⑫⑮ 김치⑤⑨	잡곡밥 꽃게된장찌개⑤⑥⑧ 허니버터닭살구이②⑭ 햄감자채볶음②⑤⑥⑩⑫⑮ 곤드레무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 표고버섯감자국②⑤⑥⑨⑮⑱⑳ 팽이버섯소불고기⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 버섯샤브전골⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 올방개묵무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	찐고구마/우유②	소고기유부초밥⑤⑥⑮	새우달래전⑤⑥⑨/요구르트②	닭칼국수②⑤⑥⑨⑭⑱⑳	우리밀찐빵⑥/우유②	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②
요일	월	화	수	목	금	토
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	빵①②⑤⑥*우유②/바나나	현미누룽지죽⑤⑥/방울토마토⑫	시리얼①②⑤⑥⑱*우유②/샤인머스캣	황태미역야채죽⑤⑥/사과	옥수수스프②⑤⑥⑭㉕*크루통①②⑤⑥/감귤	
점심	백미밥 돈육김치찌개②⑤⑥⑨⑩⑱⑳ 비엔나케찹야채볶음①②⑤⑥⑫⑳ 당근숙주무침⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 소고기무국②⑤⑥⑨⑮⑱⑳ 묵은지닭볶음⑤⑥⑨⑭ 건파래쪽파무침⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우명란크림파스타①②⑤⑥⑨⑭*추가밥 단호박크림스프②⑤⑥ 미니돈까스*소스②⑤⑥⑩⑫⑮⑳ 케요네즈양배추샐러드①⑤⑫⑮ 김치⑤⑨	백미밥 짬뽕순두부탕②⑤⑥⑨⑯⑰⑱⑳ 소고기메추리알장조림⑤⑥⑮ 베이컨단호박볶음②⑤⑥⑩⑳ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 미나리된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 꽃상추쌈*쌈장⑤⑥ 오이비빔막국수⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	백미밥 애호박수제비국⑤⑥ 새우버터구이②⑤⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 치커리배무침 김치⑤⑨
오후간식	찐단호박/요구르트②	잔치국수①②⑤⑥⑨⑱⑳	케이준치킨샐러드①⑤⑥⑬⑭⑮	바나나메이플팬치토스트①②⑤⑥/우유②	탕수만두②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳*크루통②/요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②
요일	월					
	30					
오전간식	빵①②⑤⑥*우유②/바나나					
점심	잡곡밥 건새우아욱국②⑤⑥⑨⑱⑳ 궁중떡소불고기⑤⑥⑮ 당근콩나물무침⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 김치⑤⑨					
오후간식	삶은계란①/요구르트②					

● 식단안내

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 기준 열량(kcal)	1일 기준 단백질(g)	식사 구분(kcal) 아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	식단제공열량(간식포함)
만1~2세	1000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
만3~5세	1400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

2) 메뉴명 뒤의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호이나 기관별 사용 제품이 상이 하므로 식재료 구입 시 알레르기 표기를 확인하시어 누락되어 있는 경우 추가 표기하여 안내합니다.

①난류(가금류) ②우유및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

* SK하이닉스어린이집 영양사 박나령

● 원산지안내

1) 쌀(밥,죽,누룽지,찹쌀,현미,흑미,홍국쌀) -국내산
2) 콩(두부류,콩비지) - 국내산
3) 소고기,차돌박이,돼지고기 - 국내산
4) 닭고기,훈제오리 - 국내산
5) 고등어,오징어,꽃게,생물새우,건새우,보리새우,홍합,갈치,바지락,아귀,삼치,우렁살,잔멸치,꼬막 - 국내산
6) 명태,동태,코다리,황태,북어 - 러시아산
7) 낙지,칵테일냉동새우,깐쇼새우,코코넛새우꼬치 - 베트남산
8) 햄,베이컨,소세지류 - 국내산 (돼지고기,소고기,닭고기)
9) 오징어실채 - 페루산
10) 다랑어(참치캔) - 원양산
11) 배추김치-국내산(배추,고춧가루)
12) 어묵 - 중국산,베트남산(어육)
13) 한돈육전,임꺽정떡갈비,통살닭꼬치,곰돌이함박스테이크,치즈포켓돈카츠,미니돈까스,치킨텐더,군만두 - 국내산 (돼지고기,소고기닭고기)
14) 진미채 - 외국산(페루,칠레,중국)
15) 명란 - 외국산(미국산,러시아산)