2026년 11월 영아용

아/미/하/늘/땅/별/땅
맛 있 는 급 식 소 식

먹을 때는 건강 생각
버릴 때는 환경 생각

식재료 공급처 : 청정원

	월	화	수	목	금
	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	크림스프①⑤⑥	버섯야채죽⑤⑥	베이컨감자죽⑤⑥⑩	참치야채죽⑤⑥	소고기야채죽⑤⑥⑯
점심	잡곡밥 황태무국⑤⑥⑨ 허브탕수육/과일소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 닭순살고구마당면조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥⑨ 순살코다리구이⑤⑥ 맛살숙주나물⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 계란야채찜①⑤⑥ 크랜베리멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 호박순두부국⑤⑥⑨ 미트볼케찹조림①⑤⑥⑩⑫ 청포묵계란무침①⑤⑥ 깍두기
열량/단백질/칼슘/철	323/17/78.4/2.8	272/15/37.9/5.4	409/13/66.9/2.3	262/14/124.6/3.2	29516.8/137.4/3.8
오후간식	우리쌀폭신폭신딸기케이크 ①②⑤⑥/우유②	계란새우살야채볶음밥①⑤⑥⑨/주스②	유부우동⑤⑥⑨/배	찐고구마/하늘보리차	미니와플①②⑤⑥/우유②
종일반 간식	떠먹는요플레②	바나나	바나나우유②	카스타드①②⑤⑥	블루베리요거트②
	9일	10일<김장데이>	11일	12일	13일
오전간식	양송이스프①⑤⑥	크래미죽⑤⑥⑧	단호박죽⑤⑥	새우살당근죽⑤⑥⑨	배추된장죽⑤⑥
점심	잡곡밥 어묵무국⑤⑥ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 검은콩호두조림⑤⑥⑭ 백김치	백미밥 건새우아욱된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 파래김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어찌개⑤⑥⑰ 마파두부소스⑤⑥⑩ 햄감자채볶음⑤⑥⑩ 깍두기	백미밥 소고기떡국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑩/소스①②⑤⑥ 버섯야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은미역국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 푸루티저당배주스② 단무지
열량/단백질/칼슘/철	286/18/62.5/2.7	291/14/111.8/8.2	312/17/50.2/3.6	323/14/94.3/2.9	339/18/135.3/5.5
오후간식	딸기쨈샌드위치①②⑤⑥/우유②	어묵떡볶이⑤⑥/주스②	군만두①②⑤⑥,⑩우유②	김자반멸치볶음밥⑤⑥/주스②	찐빵⑤⑥/배
종일반 간식	바나나	샤인머스켓	미니크로와상①②⑤⑥	짜요짜요②	마시는 요거트
	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	야채스프⑤⑥	브로콜리달걀죽①⑤⑥	당근죽⑤⑥	감자양파죽⑤⑥	치즈야채죽②⑤⑥
점심	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 궁중떡볶음⑤⑥⑯ 깍두기	백미밥 수제비국⑤⑥⑨ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 옥수수크로켓①②⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 애호박된장찌개⑤⑥⑨ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 오징어실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	유부된장국⑤⑥⑨ 소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 가지양념무침⑤⑥ 뽀로로비타플러스과채주스② 백김치
열량/단백질/칼슘/철	354/17/47.8/7.0	347/20/161.0/4.3	328/14/67.6/2.7	333/19/27.6/8.0	247/9.6/65.4/2.4
오후간식	감자고로케①②⑤⑥⑫/하늘보리	잔치국수⑤⑥/배	소고기야채볶음밥⑤⑥⑯/우유②	로제소스파스타①②⑤⑥⑩⑫/주스②	핫도그①②⑤⑥⑫/우유②
종일반 간식	휘낭시에①②⑤⑥	땅콩소보로①②④⑤⑥	바나나	프로바이오틱스요거트②	치즈②
	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	소고기스프⑤⑥⑯	영양닭죽⑤⑥⑮	콩죽⑤	시금치채소죽⑤⑥	고구마죽
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 등심돈까스,소스①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리크래미무침①⑤⑥⑧ 깍두기	백미밥 감자양파국⑤⑥ 비엔나피망조림⑤⑥⑩⑫ 맛김구이⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 모듬버섯탕⑤⑥ 생선까스타르타르소스①②⑤⑥ 구운어묵야채볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육불고기⑤⑥⑩ 부추당면잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 닭살짜장볶음⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑰ 백김치
열량/단백질/칼슘/철	360/17/171.4/4.1	281/18/130.0/3.8	311/18/71.1/2.5	324/18/72.7/5.1	312/19/58.9/3.3
오후간식	떠먹는요플레②	햄야채볶음밥⑤⑥⑩⑫/사인머스켓	삶은계란①/우유②	호박칼국수⑤⑥⑨/주스②	치즈②/바나나
종일반 간식	미니머핀①②⑤⑥/우유②	카스타드①②⑤⑥	슈크림붕어빵①②⑤⑥	프로바이오틱스②	딸기우유②
	30일				
오전간식	옥수수스프⑤⑥				
점심	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑯ 계란야채찜①⑤⑥ 호박야채무침⑤⑥⑨ 배추김치⑨				
열량/단백질/칼슘/철	289/13/108.2/2.8				
오후간식	크림소스파스타①②⑤⑥⑩/주스②				
종일반 간식	요구르트②				

알레르기 유발식품]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게
⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류⑲잣

오전, 오후 간식과 반찬으로 제공되는 채소류는 원에서 재배한 유기농 채소가 함께 제공되고 있습니다

♥ 식단은 시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

♥ 식단작성자 : 아미하늘땅별땅 영양사 손영선

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기(한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
			배추	고춧가루					고등어살,삼치살	코다리살	오징어	임연수살	가자미살
	국내산 이천쌀	외국산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	러시아산 미국산	미국산

가공품

생선까스(새꼬리민태(원양산)), 돈까스•탕수육(돼지고기(국내산)), 동그랑땡•미트볼•고기산적•떡갈비(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)), 만두•치킨너겟(닭고기(국내산)), 함박스테이크(돼지고기,닭고기,돈지방(국내산),소고기(호주산)), 너비아니(돼지고기(국내산/외국산), 치즈((체다치즈(외국산(뉴질랜드,호주,미국 등)), 메추리알(국내산), 스모크햄((닭고기,돼지고기,돈피묵(국내산)), 어묵(외국산),비엔나소세지(국내산), 치킨텐더((닭고기(안심/국내산))