어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 건강영양 중식 식단표

신한어린이집

영양사김경현

날짜	2일/월	3일/화	4일/수	5일/목	6일/금	7일/토	8일/일
오전간식	들깨무죽	가지죽	파프리카죽	달걀죽	시금치죽	야채죽	씨리얼,우유
중식	찰수수밥 무챗국 함박스테이크 얼갈이나물 배추김치	차조밥 순두부백탕 호박볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기미역국 갈비찜 돈육잡채 배추김치	기장밥 콩가루배춧국 제육볶음 비름나물무침 배추김치	닭살볶음밥 얼갈이된장국 돈까스 백김치	백미밥 들깨뭇국 비엔나소세지 도토리묵무침 배추김치	백미밥 콩나물국 치킨너겟 청포묵무침 배추김치
오후간식	고구마버무리,우유	삶은달걀,우우	배,우유	머핀,우유	연근전,우유	플레인요거트	카스테라
날짜	**9일/월**	**10일/화**	**11일/수**	**12일/목**	**13일/금**	**14일/토**	**15일/일**
오전간식	견과류	강낭콩죽	브로콜리죽	버섯죽	크림스프	야채죽	씨리얼,우유
중식	찰수수밥 달걀팟국 동그랑땡전 우엉조림 배추김치	차조밥 두부된장국 생선까스 양배추나물 배추김치	백미밥 만두굿 달걀찜 비엔나소세지 배추김치	기장밥 소고기뭇국 두부강정 오이무침 배추김치	백미밥 햄야채볶음밥 어묵국 치킨너겟 백김치	백미밥 미역국 두부조림 도라지볶음 배추김치	백미밥 우거지된장국 감자조림 콩나물무침 배추김치
오후간식	찐고구마,우유	찐감자,우유	샤인머스켓,우유	도넛,우유	김가루주먹밥,우유	모닝빵	딸기쨈샌드위치
날짜	**16일/월**	**17일/화**	**18일/수**	**19일/목**	**20일/금**	**21일/토**	**22일/일**
오전간식	소고기죽	연근죽	감자죽	시금치죽	닭가슴살죽	야채죽	씨리얼,우유
중식	찰수수밥 콩나물국 치킨까스 가지나물 배추김치	차조밥 닭곰탕 두부조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 카레라이스 배추당면국 떡갈비 배추김치	기장밥 애호박된장국 달걀말이 잔멸치볶음 배추김치	백미밥 유부쑥갓국 닭볶음탕 무나물 백김치	백미밥 순두부국 떡갈비 숙주나물 배추김치	백미밥 미역국 치킨까스 오이무침 배추김치
오후간식	야채부추전,우유	어묵탕,우유	배,우유	프렌치토스트,우유	플레인요거트,	카스테라,우유	모닝빵
날짜	**23일/월**	**24일/화**	**25일/수**	**26일/목**	**27일/금**	**28일/토**	**29일/일**
오전간식	청경채죽	들깨연두부죽	단호박죽	두부김죽	강낭콩죽	야채죽	씨리얼,우유
중식	찰수수밥 동태탕 스크램블에그 연근조림 배추김치	차조밥 우거지된장국 고등어조림 청포묵무침 배추김치	백미밥 로제스파케티 소고기스프 미트볼구이 배추김치	짜장밥 청국장 탕수육 배추김치	백미밥 오징어뭇국 너비아니구이 깻잎순나물 백김치	백미밥 어묵국 동그랑땡전 고사리나물 배추김치	백미밥 감잣국 제육볶음 마늘쫑무침 배추김치
오후간식	물만두,우유	참치주먹밥,우유	샤인머스켓,우유	씨리얼,우유	잔치국수,우유	모닝빵	소보로빵
날짜	**30일/월**						
오전간식	누룽지죽						
중식	찰수수밥 수제비국 가자미구이 숙주나물무침 배추김치						
오후간식	찐만두,우유						



◆ 어린이의 건강을 위해 방사능 오염 우려가 있는 생선류 및 해조류는 식단에서 배제하였습니다.
◆ 각종죽류 : 마늘, 파, 양파, 감자, 당근, 양배추 등을 갈아서 주 메뉴와 함께 조리합니다.
◆ 위 식단은 기관 및 식품수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체할 수 있습니다.

원산지 표시	쌀	배추김치 고춧가루	소고기	콩	돼지고기	오리	닭고기	명태	고등어	갈치	두부	그 외 수산물
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (아워홈)	국내산