한솔어린이보육재단

2026년 11월 식단 및 간식표

-영아용-

1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) 작성자 : 영양사 최선경 감수자 : 영양사 권성은

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	어니언스프②⑤⑥⑮⑯/베이글①②⑥/흰우유②	콩나물국밥⑤/마시는요거트②	구운감자/보리차	휑거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	흰살생선채소죽/오이스틱
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기곤약조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박양파볶음⑤/구운김 백김치⑨	귀리밥 소고기미역국⑤⑯ 수제등심돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤ 양상추샐러드①⑤⑥/포도푸딩 백김치⑨	자장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯ 대파계란국①⑤ 꼬마군만두①⑤⑥⑩ 참깨단무지무침/사과푸딩 백김치⑨	찹쌀밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질/영아	485/18	391/11	338/11	448/11	374/14
오후간식	크림소스리조또①⑤/보리차	또띠아파인애플피자②⑥/과일채소주스(샤인머스캣)	케이크①②⑤⑥/흰우유②	바나나/떠먹는요거트②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②
오전간식	9	10	11	12	13
	누룽지죽/사과	전복채소죽⑱/흰우유②	찐고구마/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	계란국밥①⑤/바나나
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 백김치⑨	베이컨로제스파게티①②⑥⑩⑫ 어니언스프②⑤⑥ 치킨가라아게②⑤⑥⑮ 단무지무침⑤ 오렌지주스
열량/단백질/영아	356/12	354/13	326/9	345/12	289/13
오후간식	잔치국수⑤⑥/저염치즈②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/과일채소주스(배)	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮	꼬치어묵국⑤⑥/흰우유②	애플파이①②⑤⑥/흰우유②
오전간식	16	17	18	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/흰우유②	구운감자/흰우유②+미숫가루⑤	소고기무국밥⑤⑯/당근스틱	어묵국밥①⑤⑥
점심	귀리밥 맑은미역국⑤ 소고기당면불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 두부된장찌개⑤⑥ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 백김치⑨	찹쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질/영아	371/13	326/11	353/15	487/13	397/17
오후간식	고구마맛탕⑤/감귤	팬케이크①⑤⑥/과일채소주스(샤인머스캣)	오꼬노미야끼①②⑤⑥⑨⑰/둥굴레차	자장소면②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유② /배	소보로빵①②④⑤⑥/흰우유②
오전간식	23	24	25	26	27
	스크램블에그①/흰우유②/바나나	김가루참기름죽⑤/저염치즈②	찐고구마/흰우유②	아욱국밥⑤⑥/ 저염치즈②	소고기채소죽⑯
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 유자청양상추샐러드 백김치⑨	버터장조림덮밥①②⑤⑥⑯ 팽이가츠오장국⑤ 닭안심채소볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 맑은계란탕①⑤⑥ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 두부쑥갓나물무침⑤ 백김치⑨	귀리밥 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 백김치⑨
열량/단백질/영아	382/12	422/10	419/12	395/9	387/18
오후간식	수제비국⑤⑥/보리차	미니치즈롤인①②⑤⑥⑯/과일채소주스(배)	미니붕어빵①⑤⑥/옥수수차	베이컨볶음우동⑤⑥⑩	삶은계란①/흰우유②/감귤
오전간식	30				
	닭곰탕국밥⑤⑮				
점심	보리밥 시금치미소국⑤ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물⑤ 백김치⑨				
열량/단백질/영아	416/12				
오후간식	우리밀찐빵⑤⑥/흰우유②				

* **원산지 표시:** 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:국내산, 명태,동태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산], 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-폐루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(실꼬리돔연육-베트남산), 설렁탕:소고기(한우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 챱스테이크-국내산(한우), 바베큐폭립: 돈육(국내산), 멘치까스: 돈육(국내산)

<알레르기 유발식품> "①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣"

*식품 알레르기가 있는 원아는 담임교사에게 말씀해주세요. 식품 알레르기가 있는 경우 대체식이 제공됩니다.

* 주 1회 제철 생과일과 생채소를 직접 내려 만든 과일채소주스를 제공합니다.

* 염도는 저염식단(0.3~0.4%)로 조리하여 제공하고 있습니다.

* 저희 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg

* 표시된 열량과 단백질량은 영아/유아별로 중식만 계산하였습니다.

* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있으며, 추가 제공되는 경기도어린이과일은 초록색으로 표기하였습니다.

한솔어린이보육재단

2026년 11월 식단 및 간식표

-유아용-

1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) 작성자 : 영양사 최선경 감수자 : 영양사 권성은

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	어니언스프②⑤⑥⑮⑯/베이글①②⑥/흰우유②	콩나물국밥⑤/마시는요거트②	구운감자/보리차	휘거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	흰살생선채소죽/오이스틱
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기곤약조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨	귀리밥 소고기미역국⑤⑯ 수제등심돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤ 양상추샐러드①⑤⑥/포도푸딩 배추김치⑨	자장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑯ 대파계란국①⑤ 꼬마군만두①⑤⑥⑩ 참깨단무지무침/사과푸딩 배추김치⑨	찹쌀밥 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질/유아	693/27	559/16	484/17	641/17	535/21
오후간식	크림소스리조또①⑤/보리차	또띠아파인애플피자②⑥/과일채소주스(샤인머스캣)	케이크①②⑤⑥/흰우유②	바나나/떠먹는요거트②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②
오전간식	9	10	11	12	13
	누룽지죽/사과	전복채소죽⑱/흰우유②	찐고구마/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	계란국밥①⑤/바나나
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑲ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	베이컨로제스파게티①②⑥⑩⑫ 어니언스프②⑤⑥ 치킨가라아게②⑤⑥⑮ 단무지무침⑤ 오렌지주스
열량/단백질/유아	509/18	506/19	466/14	493/18	414/19
오후간식	잔치국수⑤⑥/저염치즈②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/과일채소주스(배)	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮	꼬치어묵국⑤⑥/흰우유②	애플파이①②⑤⑥/흰우유②
오전간식	16	17	18	19	20
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑱/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/흰우유②	구운감자/흰우유②+미숫가루⑤	소고기무국밥⑤⑯/당근스틱	어묵국밥①⑤⑥
점심	귀리밥 맑은미역국⑤ 소고기당면불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 두부된장찌개⑤⑥ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 깍두기⑨	찹쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질/유아	531/19	467/16	505/22	697/19	568/25
오후간식	고구마맛탕⑤/감귤	팬케이크①⑤⑥/과일채소주스(샤인머스캣)	오꼬노미야끼①②⑤⑥⑨⑰/둥굴레차	자장소면②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유② /배	소보로빵①②④⑤⑥/흰우유②
오전간식	23	24	25	26	27
	스크램블에그①/흰우유②/바나나	김가루참기름죽⑤/저염치즈②	찐고구마/흰우유②	아욱국밥⑤⑥/ 저염치즈②	소고기채소죽⑯
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑮⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 유자청양상추샐러드 깍두기⑨	버터장조림덮밥①②⑤⑥⑮ 팽이가츠오장국⑤ 닭안심채소볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 맑은계란탕①⑤⑥ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 두부쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨	귀리밥 북엇국①⑤ 돈육보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨
열량/단백질/유아	547/18	603/15	599/18	565/13	553/27
오후간식	수제비국⑤⑥/보리차	미니치즈롤인①②⑤⑥⑮/과일채소주스(배)	미니붕어빵①⑤⑥/옥수수차	베이컨볶음우동⑤⑥⑩	삶은계란①/흰우유②/감귤
오전간식	30				
	닭곰탕국밥⑤⑮				
점심	보리밥 시금치미소국⑤ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑮ 유채나물⑤ 깍두기⑨				
열량/단백질/유아	595/18				
오후간식	우리밀찐빵⑤⑥/흰우유②				



* **원산지 표시:** 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:국내산, 명태,동태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산), 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-폐루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(실꼬리돔연육-베트남산), 설렁탕:소고기(한우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(한우), 바베큐폭립: 돈육(국내산), 멘치까스: 돈육(국내산)

<알레르기 유발식품> "①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣"

*__식품 알레르기__가 있는 원아는 담임교사에게 말씀해주세요. 식품 알레르기가 있는 경우 대체식이 제공됩니다.

* 주 1회 제철 생과일과 생채소를 직접 내려 만든 과일채소주스를 제공합니다.

* 염도는 **저염식단(0.3~0.4%)로 조리하여 제공하고 있습니다.**

* 저희 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg

* 표시된 열량과 단백질량은 영아/유아별로 **중식만** 계산하였습니다.

* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있으며, 추가 제공되는 경기도어린이과일은 **초록색**으로 표기하였습니다.