하버드어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장

영양사 : 이지희

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)
1주차	오전간식	바나나	배	버터쿠키/우유	치즈	비피더스요구르트
	점심	햄볶음밥 팽이버섯맑은국 채소달걀말이 배추김치(깍두기)	잡곡밥 부추장국 돼지고기찹스테이크 푸실리샐러드 배추김치(깍두기)	쌀밥 순두부백탕 소고기양배추볶음 김자반볶음 배추김치(깍두기)	도자공원 견학 김밥	잡곡밥 얼가리된장국 닭살데리야끼볶음 오이무침 배추김치(깍두기)
	오후간식	떡국	잼식빵/우유	찐감자	과일	잔기지떡/보리차
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
	오전간식	방울토마토	배	샤인머스켓	곡물과자/우유	치즈
	점심	쌀밥 두부된장국 제육볶음 참나물무침 배추김치(깍두기)	잡곡밥 콩나물국 순살고등어무조림 감자채볶음 배추김치(깍두기)	소보로채소비빔밥 맑은미역국 떡갈비구이 배추김치(깍두기)	쌀밥 아욱된장국 영양찜닭 도토리묵 무침 배추김치(깍두기)	잡곡밥 배추된장국 돼지고기 수육 배추속쌈/쌈장 김장김치
	오후간식	찐계란	쨈식빵/우유	가래떡/꿀 (영아:바나나)	짜장떡볶이	참치주먹밥
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					

3주차	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
	오전간식	콘프라이트/우유	배	샤인머스켓	비피더스요구르트	버터쿠키&우유
	점심	쌀밥 유부된장국 돈육콩나물볶음 브로콜리숙회&양념된장 배추김치(깍두기)	쌀밥 숙주당면국 메추리알장조림 느타리버섯나물 배추김치(깍두기)	쌀밥 무채다시마국 훈제오리채소볶음 부추무침 배추김치(깍두기)	쌀밥 우거지된장국 잔멸치견과류볶음 애호박나물 배추김치(깍두기)	잡곡밥 우동면국 돈까스&소스 양배추샐러드 배추김치(깍두기)
	오후간식	바나나	잔치국수	물만두&양념장	감자수제비	로제스파게티
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
	오전간식	베	샤인머스켓	한과/우유	귤	미숫가루우유
	점심	잡곡밥 들깨무국 소고기불고기 숙주나물무침 배추김치	쌀밥 사골국 달걀찜 구이김 배추김치	카레밥 달걀국 콘샐러드 배추김치	쌀밥 소고기미역국 잡채 탕수육 케이크	뼈없는 감자탕 잡곡밥 온두부&양념장 감자조림 배추김치
	오후간식	채소튀김	유부우동	어묵탕	바나나	해물채소전
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					

5주차	일자/요일	30일(월)				
	오전간식	배				
	점심	쌀밥 천경채맑은국 닭살데리야끼볶음 맛살채소범벅 배추김치				
	오후간식					
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산한우/ 호주산	국내산	국내산
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
		탕수육, 생선 가스		고등어	동태, 황태, 가자미	
	국내산	국내산, 러시 아산	국내산/외국산	국내산/노르 웨이산	러시아산	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◈ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

하버드어린이집