2026년 11월 어린이집 급식 식단표(영유아식)

작성자 이영경 영양사

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전	사과(생일식단)	만든요플레	삶은고구마+유기농우유	귤	브로콜리야채죽
점심	찹쌀밥 굴미역국 한우표고버섯불고기 잡채 김치	현미밥 얼가리된장국 계란말이(두부구이) 우엉조림 김치	보리밥 청국장찌개 잔멸치볶음 반디나물 김치	기장밥 들깨뭇국 삼치카레구이 가지볶음 김치	짜장밥 아욱된장국 김치
오후	쌀식빵+유기농우유	떡+둥글레차	핫케이크+감잎차	잔치쌀국수	삶은고구마+둥글레차
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전	사과	만든요플레	삶은고구마+유기농우유	배	닭가슴살야채죽
점심	쌀밥 콩나물국 돼지불고기 당근나물 김치	현미밥 황태뭇국 두부구이(계란) 연근조림 김치	보리밥 닭곰탕 잔멸치볶음 무나물 김치	기장밥 감자양파국 삼치구이 애호박나물 김치	카레밥 근대국 김치
오후	쌀식빵+유기농우유	떡+둥글레차	한살림찐빵+감잎차	명태참어묵탕	삶은고구마+둥글레차
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전	사과	만든요플레	삶은고구마+유기농우유	단감	단호박죽
점심	쌀밥 미역국 닭가슴살야채볶음 감자볶음 김치	현미밥 호박된장국 계란말이(두부구이) 우엉조림 김치	보리밥 근대국 잔멸치볶음 김구이 김치	기장밥 야채된장국 삼치카레구이 콩나물무침 김치	쇠고기야채볶음밥 버섯된장국 김치
오후	쌀식빵+유기농우유	떡+둥글레차	핫케이크+감잎차	닭쌀국수	삶은고구마+둥글레차
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전	사과	만든요플레	삶은고구마+유기농우유	배	소고기야채죽
점심	쌀밥 두부된장국 돼지불고기 도토리묵김무침 김치	현미밥 감자수제비국 두부구이(계란) 연근조림 김치	보리밥 쇠고기미역국 잔멸치볶음 느타리들깨나물 김치	기장밥 감자양파국 삼치구이 무나물 김치	짜장밥 황태콩나물국 김치
오후	쌀식빵+유기농우유	떡+둥글레차	한살림찐빵+감잎차	명태참어묵탕	삶은고구마+둥글레차
날짜	30(월)				
오전	사과				
점심	쌀밥 다시마무국 닭가슴살야채볶음 콩나물무침 김치				
오후	쌀식빵+유기농우유				

* 이 식단은 어린이집 사정에 의해 동일식품군으로 대체 가능합니다.
* 이 식단은 한살림물품(국내산 원칙_일부제외)으로 됩니다 . (카레가루와 자장가루도 한살림 제품으로 사용)
* 원산지 표시 :

쌀	소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	양(염소)고기	배추김치		콩
밥/죽/누룽지						배추,고춧가루		두부류,콩국수,콩비지
국내산	국내산한우	국내	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산
수산물	명태(동태)	고등	삼치	오징어	꽃게	참조기	낙지	넘치,우럭 외
	미국산	국내	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미제공

*한살림 냉동품의 원산지도 위와 같습니다. 콩치:원양산, 새우,삼치:국내산
국내산을 기본으로 하며, 다른 원산지의 식재료는 별도로 표기 안내합니다.

*이 식단은 만 3~5세 1400kcal 를 기준으로 어린이집에서는 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 하루의 50% 차지하며, 만1세 이상을 대상으로 하는 영유아식단입니다.

알레르기 유발 식품	
	☆알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른 식품으로 대체합니다. ☆알레르기를 유발식품 : 알레르기 표시물질(18종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬호두 ⑭쇠고기 ⑮닭고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑱아황산류(SO_2로 잔류량 10mg/kg이상 시)

* 식단표는 제철 식품으로 구성하고 있지만 날씨와 기온에 따라 부족한 생산량으로 인해 발생하는 결품으로 인한 문제점은 해결할 수없음을 밝힙니다.

* 식단이 반복되는 것은 리듬 있는 생활의 한 부분으로 안정감을 주기 위해서입니다.