2026년 11월 식단표[유아]

강원특별자치도청 어린이집

1주	11월 2일 월	11월 3일 화	11월 4일 수	11월 5일 목	11월 6일 금
오전간식	누룽지탕/사과	아욱된장죽	닭살채소죽	소고기채소죽	계란채소죽
점심	기장밥 애호박새우젓국 오징어돈육볶음 도토리묵무침 깍두기	찹쌀현미밥 떡국 소고기잡채 멸치볶음 깍두기	백미밥 야채스프 돈까스&소스 콘샐러드 배추김치	흑미밥 아욱된장국 너비아니구이 새송이버섯볶음 볶음깍두기	보리밥 물만두국 숙주소불고기 사과오이무침 배추김치
오후간식	슈크림빵/바나나두유	갈비만두/사과당근주스	우동	찐단호박/요구르트	증편/오렌지주스
늦은간식	씨리얼/우유	블루베리요플레	단감	유과/보리차	바나나/우유
2주	11월 9일 월	11월 10일 화	11월 11일 수	11월 12일 목	11월 13일 금
오전간식	크림스프/사과	단호박타락죽	미역죽	참치채소죽	치즈죽
점심	기장밥 배추된장국 돼지불고기 근대나물 깍두기	찹쌀현미밥 콩나물국 야채계란찜 어묵볶음 배추김치	햄야채볶음밥 미소장국 군만두 짜요짜요 배추김치	흑미밥 오징어백짬뽕 두부강정 시금치나물 배추김치	보리밥 들깨무채국 소고기메추리알장조림 느타리버섯볶음 깍두기
오후간식	식빵&딸기잼/검은콩두유	케이준샐러드	로제파스타	찐고구마/매실차	미니가래떡/사과주스
늦은간식	씨리얼/우유	생크림요거트	배	포도푸딩	바나나/우유
3주	11월 16일 월	11월 17일 화	11월 18일 수	11월 19일 목	11월 20일 금
오전간식	누룽지탕/사과	크래미채소죽	순두부참깨죽	옥수수죽	돈육호박죽
점심	기장밥 근대된장국 참치두부조림 실곤약무침 깍두기	찹쌀현미밥 안매운육개장 동그랑땡&케찹 구이김 배추김치	백미밥 단호박스프 돼지고기수육 양배추찜&쌈장 배추김치	흑미밥 닭곰탕 임연수카레구이 우엉채조림 깍두기	보리밥 미역국 오리훈제찜&또띠아 가지나물 배추김치
오후간식	햄치즈샌드위치/초코두유	고르곤졸라또띠아 /옥수수차	쌀국수	찐감자/유자차	무지개떡/야채친구들
늦은간식	씨리얼/우유	딸기요플레	귤	약과	바나나/우유
4주	11월 23일 월	11월 24일 화	11월 25일 수	11월 26일 목	11월 27일 금
오전간식	크림스프/사과	고구마죽	호박감자된장죽	소고기누룽지죽	연두부죽
점심	기장밥 순두부백탕 소떡소떡 오이무침 배추김치	찹쌀현미밥 들깨수제비국 닭살데리야끼조림 숙주당근나물 배추김치	짜장밥 미소된장국 메추리알장조림 푸딩 배추김치	흑미밥 북어감자국 간장닭갈비 청포묵무침 깍두기	보리밥 얼갈이된장국 야채계란찜 돈육호박볶음 깍두기
오후간식	머핀/멜론두유	김말이/보리차	잔치국수	미니핫도그/우유	절편/사과주스
늦은간식	씨리얼/우유	복숭아요플레	방울토마토	망고푸딩	바나나/우유

5주	11월 30일 월	
오전간식	누룽지탕/사과	
점심	기장밥 소고기무국 탕수육&소스 열무무침 배추김치	
오후간식	물만두	
늦은간식	씨리얼/우유	

* < > 표시는 영아반의 경우 떡 대신 빵류가 제공됩니다.
* ( ) 표시는 이유식을 먹는 영아에게 제공됩니다.
* 위 식단은 식자재의 수불 사정에 의해서 변경될 수 있습니다.
* 춘천시어린이급식관리지원센터 식단 참조(작성자: 서지혜 영양사)
* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량: 단백질 = 900kcal: 20g 이고, 유아 3~5세는 1400kcal: 25g 기준입니다.

원 산 지 표 시

쌀			배추김치		콩			쇠고기	축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종 : 한우	국내산	국내산	국내산

수 산 물										가공식품									
오징어	오징어가공품	주꾸미	명태동태/코다리	삼치	다랑어(참치)	가자미	임연수	전복	고등어		메뉴명	갈비만두	너비아니구이	물만두국 · 물만두	햄야채볶음밥	군만두	동그랑땡	만두떡강정	햄치즈샌드위치	소떡소떡
											식재료명	돼지고기	닭고기 돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기
국내산	페루산	베트남	러시아	국내산	원양산	미국산	미국산	국내산	국내산		원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	국산

☞수산물20종류

[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게),방어,전복,부세]

2026년 11월 식단표[영아]

강원특별자치도청 어린이집

1주	11월 2일 월	11월 3일 화	11월 4일 수	11월 5일 목	11월 6일 금
오전간식	누룽지탕/사과	아욱된장죽	닭살채소죽	소고기채소죽	계란채소죽
점심	기장밥 애호박새우젓국 오징어돈육볶음 도토리묵무침 깍두기	찹쌀현미밥 계란국 소고기잡채 멸치볶음 깍두기	백미밥 야채스프 돈까스&소스 콘샐러드 배추김치	흑미밥 아욱된장국 너비아니구이 새송이버섯볶음 볶음깍두기	보리밥 물만두국 숙주소불고기 사과오이무침 배추김치
오후간식	슈크림빵/두유	갈비만두/사과당근주스	우동	찐단호박/요구르트	머핀/오렌지주스
늦은간식	씨리얼/우유	블루베리요플레(플레인요플레)	단감	유과/보리차	바나나/우유
2주	11월 9일 월	11월 10일 화	11월 11일 수	11월 12일 목	11월 13일 금
오전간식	크림스프/사과	단호박타락죽	미역죽	참치채소죽	치즈죽
점심	기장밥 배추된장국 돼지불고기 근대나물 깍두기	찹쌀현미밥 콩나물국 야채계란찜 어묵볶음 배추김치	햄야채볶음밥 미소장국 군만두 짜요짜요 배추김치	흑미밥 오징어백짬뽕 두부강정 시금치나물 배추김치	보리밥 들깨무채국 소고기메추리알장조림 느타리버섯볶음 깍두기
오후간식	식빵&딸기잼/두유	케이준샐러드	로제파스타	찐고구마/매실차	소보로빵/사과주스
늦은간식	씨리얼/우유	생크림요거트	배	포도푸딩	바나나/우유
3주	11월 16일 월	11월 17일 화	11월 18일 수	11월 19일 목	11월 20일 금
오전간식	누룽지탕/사과	크래미채소죽	순두부참깨죽	옥수수죽	돈육호박죽
점심	기장밥 근대된장국 참치두부조림 실곤약무침 깍두기	찹쌀현미밥 안매운육개장 동그랑땡&케찹 구이김 배추김치	백미밥 단호박스프 돼지고기수육 양배추찜&쌈장 배추김치	흑미밥 닭곰탕 임연수카레구이 우엉채조림 깍두기	보리밥 미역국 오리훈제찜&또띠아 가지나물 배추김치
오후간식	햄치즈샌드위치/두유	고르곤졸라또띠/옥수수차	쌀국수	찐감자/요구르트	단팥빵/야채친구들
늦은간식	씨리얼/우유	딸기요플레(플레인요플레)	귤	약과	바나나/우유
4주	11월 23일 월	11월 24일 화	11월 25일 수	11월 26일 목	11월 27일 금
오전간식	크림스프/사과	고구마죽	호박감자된장죽	소고기누룽지죽	연두부죽
점심	기장밥 순두부백탕 양념소세지구이 오이무침 배추김치	찹쌀현미밥 들깨수제비국 닭살데리야끼조림 숙주당근나물 배추김치	짜장밥 미소된장국 메추리알장조림 푸딩 배추김치	흑미밥 북어감자국 간장닭갈비 청포묵무침 깍두기	보리밥 얼갈이된장국 야채계란찜 돈육호박볶음 깍두기
오후간식	머핀/두유	김말이/보리차	잔치국수	미니핫도그/우유	고구마파이/사과주스
늦은간식	씨리얼/우유	복숭아요플레(플레인요플레)	방울토마토	망고푸딩	바나나/우유

5주	11월 30일 월	
오전간식	누룽지탕/사과	
점심	기장밥 소고기무국 탕수육&소스 열무무침 배추김치	
오후간식	물만두	
늦은간식	씨리얼/우유	

* < > 표시는 영아반의 경우 떡 대신 빵류가 제공됩니다.
* ( ) 표시는 이유식을 먹는 영아에게 제공됩니다.
* 위 식단은 식자재의 수불 사정에 의해서 변경될 수 있습니다.
* 춘천시어린이급식관리지원센터 식단 참조(작성자: 서지혜 영양사)
* 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량: 단백질 = 900kcal: 20g 이고, 유아 3~5세는 1400kcal: 25g 기준입니다.

원 산 지 표 시

쌀			배추김치		콩			쇠고기	축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종 : 한우	국내산	국내산	국내산

수 산 물										가공식품	메뉴명	갈비만두	너비아니구이	물만두국 · 물만두	햄야채볶음밥	군만두	동그랑땡	만두떡강정	햄치즈샌드위치	소떡소떡
오징어	오징어가공품	주꾸미	명태동태/코다리	삼치	다랑어(참치)	가자미	임연수	전복	고등어		식재료명	돼지고기	닭고기 돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기
국내산	페루산	베트남	러시아	국내산	원양산	미국산	미국산	국내산	국내산		원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	국산

☞수산물20종류

[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게),방어,전복,부세]