콘텐츠

26.11월 유아식단····· 2
26.11월 영아식단····· 6

금강어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ 알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

✱19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)
1주차	오전간식	단감	게살죽	포도	브로콜리죽	배
	점심	백미밥 수제비국 돈육연근조림 시금치나물 깍두기	현미밥 열무된장국 닭살당면볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 육개장 들기름두부구이 얼갈이나물 깍두기	수수밥 대구살맑은국 너비아니구이 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 우거지된장국 소고기오이볶음 가지나물 깍두기
	오후간식	모닝빵&우유	단호박튀김&우유	메추리알어묵볶이&우유	찐고구마&우유	후리가케주먹밥&우유
	저녁					
	변동사항(대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	631 23	675 25	635 20	663 26	552 20
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
	오전간식	사과	누룽지죽	씨리얼&우유	새우죽	(방울)토마토
	점심	백미밥 소고기미역국 파프리카달걀말이 숙주나물 배추김치	흑미밥 조갯살된장국 제육볶음 애호박나물 깍두기	카레라이스 [대:짜장밥] 치킨너겟 브로콜리무침 배추김치	기장밥 달걀실팟국 소고기채소볶음 김구이 깍두기	백미밥 두부된장국 고등어양념조림 감자채볶음 배추김치
	오후간식	맘모스빵&우유	배추전&우유	잔치국수	찐단호박&호상요구르트	핫도그&우유
	저녁					
	변동사항(대체식품)					

	칼로리 단백질 칼슘	629 21	669 26	822 24	591 29	671 30

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
3주차	오전간식	바나나	소고기장국죽	귤	두부죽	단감
	점심	백미밥 오징어뭇국 두부케찹조림 우엉채볶음 배추김치	(조각)콩밥 버섯맑은국 훈제오리부추볶음 오이무침 배추김치	백미밥 미소장국 돈까스&(소스) 양상추샐러드 깍두기	현미밥 황태국 닭살버터구이 연근조림 배추김치	백미밥 들깨배춧국 소고기숙주볶음 청경채나물 깍두기
	오후간식	머핀&우유	참치주먹밥&우유	토마토푸실리파스타 &우유	찐감자&우유	(물)찐만두&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	766 29	746 32	612 20	617 30	592 22
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
	오전간식	배	시금치된장죽	씨리얼&우유	콩나물죽	사과
	점심	백미밥 아욱국 돈육사태찜 양배추볶음 깍두기	기장밥 (들깨)미역국 버섯소불고기 열무나물 배추김치	닭갈비덮밥 유부맑은국 잔멸치(견과)볶음 깍두기	차조밥 시래깃국 임연수구이 달걀버섯장조림 배추김치	백미밥 소고기감잣국 두부양념조림 김자반 깍두기
	오후간식	롤케이크&우유	짜장면&우유	새우채소전	찐고구마&호상요구 르트	어묵핫바&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	569 19	612 21	722 37	698 28	561 24

5주차	일자/요일	30일(월)				
	오전간식	귤				
	점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음 근대나물 배추김치				
	오후간식	핑거스틱빵&우유				
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	602 23				
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
		너비아니구이	두부	고등어	오징어	
	국내산	돼지고기-국산	대두-국산	국산	국산	

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.

금강어린이집

금강어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장

☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)

☞ 알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

✱19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

☞ 푸드레인보우: 배추(초록색)

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)
1주차	오전간식	단감	게살죽	포도	브로콜리죽	배
	점심	백미밥 수제비국 돈육연근조림 시금치나물 깍두기	현미밥 열무된장국 닭살당면볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 육개장 들기름두부구이 얼갈이나물 깍두기	수수밥 대구살맑은국 너비아니구이 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 우거지된장국 소고기오이볶음 가지나물 깍두기
	오후간식	모닝빵&우유	단호박튀김&우유	메추리알어묵볶이&우유	찐고구마&우유	후리가케주먹밥&우유
	저녁					
	변동사항(대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	410 15	439 16	409 16	431 17	364 14
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
	오전간식	사과	누룽지죽	씨리얼&우유	새우죽	(방울)토마토
	점심	백미밥 소고기미역국 파프리카달걀말이 숙주나물 배추김치	흑미밥 조갯살된장국 제육볶음 애호박나물 깍두기	카레라이스 [대:짜장밥] 치킨너겟 브로콜리무침 배추김치	기장밥 달걀실팟국 소고기채소볶음 김구이 깍두기	백미밥 두부된장국 고등어양념조림 감자채볶음 배추김치
	오후간식	맘모스빵&우유	배추전&우유	잔치국수	찐단호박&호상요구르트	핫도그&우유
	저녁					
	변동사항(대체식품)					

	칼로리 단백질 칼슘	409 13	435 17	534 16	388 19	436 19

3주차	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
	오전간식	바나나	소고기장국죽	귤	두부죽	단감
	점심	백미밥 오징어뭇국 두부케찹조림 우엉채볶음 배추김치	(조각)콩밥 버섯맑은국 훈제오리부추볶음 오이무침 배추김치	백미밥 미소장국 돈까스&(소스) 양상추샐러드 깍두기	현미밥 황태국 닭살버터구이 연근조림 배추김치	백미밥 들깨배춧국 소고기숙주볶음 청경채나물 깍두기
	오후간식	머핀&우유	참치주먹밥&우유	토마토푸실리파스타 &우유	찐감자&우유	(물)찐만두&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	440 17	485 21	398 13	401 19	340 15
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
	오전간식	배	시금치된장죽	씨리얼&우유	콩나물죽	사과
	점심	백미밥 아욱국 돈육사태찜 양배추볶음 깍두기	기장밥 (들깨)미역국 버섯소불고기 열무나물 배추김치	닭갈비덮밥 유부맑은국 잔멸치(견과)볶음 깍두기	차조밥 시래깃국 임연수구이 달걀버섯장조림 배추김치	백미밥 소고기감잣국 두부양념조림 김자반 깍두기
	오후간식	롤케이크&우유	짜장면&우유	새우채소전	찐고구마&호상요구 르트	어묵핫바&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	370 12	398 14	470 24	454 18	365 15

5주차	일자/요일	30일(월)				
	오전간식	귤				
	점심	백미밥 팽이버섯뭇국 닭살카레볶음 근대나물 배추김치				
	오후간식	핑거스틱빵&우유				
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	391 15				
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
		너비아니구이	두부	고등어	오징어	
	국내산	돼지고기-국산	대두-국산	국산	국산	

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.

금강어린이집