

2026년 11월 새빛어린이집(만 3-5세)식단

영양사 : 윤지연

정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	쇠고기채소죽⑯	게살스프①⑤⑥⑧	들깨죽	브로콜리스프②	대구채소죽
점심	수수밥 버섯찌개 언양식불고기⑤⑥⑯ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 오징어링튀김⑤⑥⑰ 양상추샐러드 (사우전드아일랜드D)①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 대패삼겹살양파볶음 ⑤⑧⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨까스①⑤⑧⑫⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥단감/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /옥수수차	♥닭강정/우유②	간장떡국떡볶이⑤⑥	♥방울토마토⑫/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	613 / 26	631 / 32	683 / 29	634 / 17	639 / 26
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	부추달걀죽①⑤⑥	베이컨크림스프②⑧⑩	감자죽⑤⑥	당근스프②	게살죽①⑤⑥⑧
점심	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 춘권튀김⑤⑥⑩ 오이피클 깍두기⑨ 짜먹는요거트②	보리밥 쇠고기뭇국⑯ 닭봉조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 달걀떡국① 소세지케찹볶음 ⑤⑥⑩⑮⑱ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥배/우유②	♥키위/씨리얼+우유②	가래떡①②⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	♥오렌지/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	599 / 24	595 / 24	774 / 21	649 / 26	682 / 23
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	새우살채소죽⑨	쇠고기스프②⑤⑥⑯⑱	누룽지죽	옥수수스프②	닭죽⑮
점심	수수밥 미소장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑧⑩ 맛살전①⑥ 깍두기⑨	어묵우동⑤⑥ 백미밥(추가) 채소튀김⑤⑥ 콘샐러드(마요)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 동태살무국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자옹심이국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑱ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥사과/우유②	호빵⑥/유산균음료②	♥단호박꿀찜/우유②	토마토펜네파스타 ②⑧⑫	♥바나나/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	598 / 27	559 / 23	728 / 17	647 / 21	617 / 25
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	김치죽⑤⑥⑨	채소스프②⑤⑥⑮⑯	브로콜리죽⑤⑥	크림스프②⑤⑥⑮⑯	타락죽②
점심	백미밥 안매운뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥(추가) 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지⑬ 과채주스	기장밥 다시마무챗국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 오징어무국⑤⑥⑰ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 감자채전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥귤/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	♥배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥씨없는청포도/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	635 / 28	584 / 25	754 / 24	638 / 23	631 / 25

일자/요일	30일(월)	생일식단
오전간식	모듬채소죽⑤⑥	우유②
점심	흑미밥 순두부백탕①⑤ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥바나나/우유②	케이크①②⑤⑥/주스
열량/단백질(kcal)/(g)	619 / 26	668 / 20

⁂알레르기유발식품⁂

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲잣 ⑳홍합 ㉑ 굴

(어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록
지도하여 주십시오.)

※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로
사용되는 식품첨가물의 형태로
대부분 식품에 포함되어 있습니다.



2026년 11월 새빛어린이집(만 1-2세)식단

영양사 : 윤지연

정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	쇠고기채소죽⑯	게살스프①⑤⑥⑧	들깨죽	브로콜리스프②	대구채소죽
점심	수수밥 버섯찌개 언양식불고기⑤⑥⑯ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 오징어링튀김⑤⑥⑰ 양상추샐러드 (사우전드아일랜드D)①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 대패삼겹살양파볶음 ⑤⑧⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥단감/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /옥수수차	♥닭강정/우유②	간장떡국떡볶이⑤⑥	♥방울토마토⑫/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	429 / 18	441 / 22	478 / 20	444 / 12	447 / 18
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	부추달걀죽①⑤⑥	베이컨크림스프②⑥⑩	감자죽⑤⑥	당근스프②	게살죽①⑤⑥⑧
점심	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 춘권튀김⑤⑥⑩ 오이피클 깍두기⑨ 짜먹는요거트②	보리밥 쇠고기뭇국⑯ 닭봉조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 달걀떡국① 소세지케찹볶음 ⑤⑥⑩⑮⑱ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥배/우유②	♥키위/씨리얼+우유②	가래떡①②⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	♥오렌지/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	419 / 17	416 / 17	542 / 15	455 / 18	478 / 16
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	새우살채소죽⑨	쇠고기스프②⑤⑥⑯⑱	누룽지죽	옥수수스프②	닭죽⑮
점심	수수밥 미소장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑧⑩ 맛살전①⑥ 깍두기⑨	어묵우동⑤⑥ 백미밥(추가) 채소튀김⑤⑥ 콘샐러드(마요)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 동태살무국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자옹심이국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑱ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥사과/우유②	호빵⑥/유산균음료②	♥단호박꿀찜/우유②	토마토펜네파스타 ②⑧⑫	♥바나나/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	419 / 19	391 / 16	509 / 12	453 / 15	432 / 17
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	김치죽⑤⑥⑨	채소스프②⑤⑥⑮⑯	브로콜리죽⑤⑥	크림스프②⑤⑥⑮⑯	타락죽②
점심	백미밥 안매운뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥(추가) 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지⑬ 과채주스	기장밥 다시마무챗국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 오징어무국⑤⑥⑰ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 감자채전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥귤/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	♥배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥씨없는청포도/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	444 / 19	409 / 17	528 / 16	447 / 16	442 / 17

일자/요일	30일(월)
오전간식	모듬채소죽⑤⑥
점심	흑미밥 순두부백탕①⑤ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥바나나/우유②
열량/단백질(kcal)/(g)	433 / 18

⁂알레르기유발식품⁂

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲잣 ⑳홍합 ㉑ 굴

(어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록
지도하여 주십시오.)

※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로
사용되는 식품첨가물의 형태로
대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.