현재 본원에는 땅콩에 대한 알레르기 원아가 있습니다.

2026-11

11월 식단

면허번호 - 132355
모아맘 보육재단 영양사

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯+크루통①②⑤⑥/배	치즈죽②/단감	한우채소죽⑯/오렌지	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	새우살죽⑨/귤
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓 어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑯/요구르트②	단팥빵①②⑤⑥/우유②
늦은간식	우유②	떠먹는요구르트②	두유⑤	우유②	과일주스
일자	9	10	11	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	채소죽/자른샤인머스캣	흑임자죽/키위	흰살생선죽/사과	누룽지죽/바나나
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/요구르트②	머핀①②⑤⑥/우유②
늦은간식	우유②	두유⑤	짜먹는요구르트②	우유②	두유⑤
일자	16	17	18	19	20
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	팥죽/배	타락죽②/자른샤인머스캣
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	찐감자/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②
늦은간식	우유②	과일주스	두유⑤	우유②	미숫가루(선식)②⑤
일자	23	24	25	26	27
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫	애호박죽/오렌지	버섯채소죽/키위	누룽지죽/사과
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	크로와상①②⑤⑥/우유②
늦은간식	우유②	미숫가루(선식)②⑤	과일주스	우유②	요구르트②
일자	30				
오전간식	떠먹는요구르트②/배				
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨				
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차				
늦은간식	우유②				

[원산지안내]

쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 흑미, 현미) - 국내산
배추김치(배추 - 국내산, **고춧가루** - 국내산)
콩(두부, 콩국수, 콩비지) -국내산
낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 고등어, 삼치, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세 (해당 수산물 가공품 포함) - 국내산
명태(북어,황태등 건조한 것 제외) - 러시아산
돼지, 닭, 오리고기 등 축산물(식육가공 품 포함) - 국내산
소(한우)-국내산

* 알레르기 반응이 있는 원아를 위하여 식단표에 '빨간색' 글자가 표시됨을 알려드립니다.
* 칼로리는 만1~2세 어린이 1일 기준 1000kcal입니다
* 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
* 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)

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