2026년 가경어린이집

11월 식단표

영양사 김선옥

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	콩나물죽	흑임자죽	소고기스프/당근스틱	야채죽	게살죽
메뉴	백미밥 순두부계란탕국 브로콜리오징어볶음 모듬장아찌무침 배추김치	백미밥 새송이버섯된장국 돈육깻잎볶음 오이무침 배추김치	새우파프리카볶음밥 감자된장국 비엔나양파볶음 김구이 배추김치	백미밥 어묵무국 메추리알짜장볶음 시금치두부무침 배추김치	백미밥 숙주다시마국 안동찜닭 청포묵김무침 배추김치
오후간식	야채볶음밥	마들렌/배	유부우동	딸기잼모닝빵/우유	쌀과자/샤인머스켓
열량/단백질	644/21	645/20	650/20	646/25	644/20
일자	9	10	11	12	13 생일파티
오전간식	당근죽	계란죽	옥수수스프/오이스틱	표고버섯죽	바나나/우유
메뉴	백미밥 물만두국 떡갈비구이 김가루실파무침 배추김치	백미밥 두부된장국 소불고기 도토리묵상추무침 배추김치	훈제오리부추볶음밥 콩나물무채국 치킨강정 김자반 배추김치	백미밥 닭곰탕 해물완자전 애호박나물볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 참치야채볶음 감자당근조림 배추김치
오후간식	김자반주먹밥/요구르트	우유케이크/사과	시리얼/우유	고구마맛탕/주스	잔치국수
열량/단백질	647/21	644/20	653/25	650/20	651/25
일자	16	17	18	19	20
오전간식	김가루참깨죽	아몬드죽	야채스프/당근스틱	순두부된장죽	참치양파죽
메뉴	백미밥 황태무국 햄느타리버섯볶음 우엉아몬드조림 배추김치	백미밥 시금치된장국 닭갈비 숙주나물무침 배추김치	마파두부덮밥 계란파국 어묵맛살볶음 김구이 배추김치	백미밥 설렁탕 미트볼조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 호박된장국 돼지고기수육 양배추찜 배추김치
오후간식	유부초밥/요구르트	김말이튀김/귤	데리야끼볶음우동	카스테라/우유	크리스피롤/샤인머스켓
열량/단백질	643/22	647/20	657/22	652/25	649/21
일자	23	24	25	26	27
오전간식	버섯죽	새우부추죽	브로콜리스프/오이스틱	옥수수죽	감자죽
메뉴	백미밥 들깨수제비국 베이컨감자볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	백미밥 배추된장국 돈까스 마카로니콘샐러드 배추김치	카레라이스 맑은미역국 연근튀김 김자반 배추김치	백미밥 김치콩나물국 돈육불고기 오이나물 배추김치	백미밥 돈육된장국 계란말이 진미채조림 배추김치
오후간식	어묵탕	치즈스틱/사과	핫도그/주스	찐고구마/우유	크로와상/우유
열량/단백질	645/20	647/20	653/19	647/25	645/25
일자	30				
오전간식	황태무죽				
메뉴	백미밥 느타리버섯된장국 돈육장조림 배추나물무침 배추김치				
오후간식	만두국				
열량/단백질	645/20				

영아반	배추김치 → 백김치 / 요구르트, 요플레, 주스, 짜요짜요 → 영아용 주스 18일 데리야끼볶음우동 → 김자반주먹밥, 주스

원산지 표시	쌀		콩			배추김치		육 류			
	밥	죽	두부	순두부	연두부	배추	고추가루	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치		수산물			식육가공품					
	배추	고춧가루	오징어	명태	고등어	베이컨	햄	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산

밝고 푸르게 아이의 꿈을 키워주는 가 경 어 린 이 집