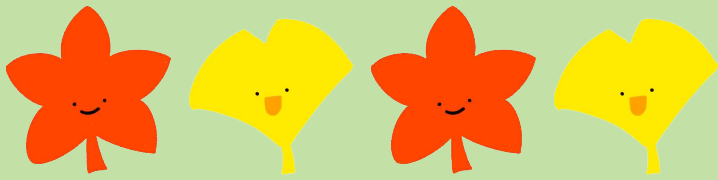
발 행 처: 오송보건의료행정타운 청아어린이집
발 행 일: 2026.10.30.
영 양 사: 정이슬(153634호)
조 리 사: 이영희,강미자

11월 식단표

구분	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
오전간식	떠먹는요플레☻망고	흑임자죽☻멜론	근대된장죽☻바나나	한우애호박죽☻배	누룽지죽☻단감
점 심	명란달걀찜 한우샤브샤브탕 굴림만두구이 오이파프리카무침 깍두기☺백김치 백미밥	삼치레몬구이 사골우거지탕 햄감자당근채조림 궁채나물볶음 배추김치☺백김치 잡곡밥	김밥볶음밥 한우차돌박이된장국 메추리알채소볶음 삼색묵채소무침 요구르트 깍두기☺백김치	돈육불고기 북엇국 채소고로케&케찹 새콤무생채 배추김치☺백김치 잡곡밥	데리야끼닭봉구이 유부된장국 꽃맛살샐러드 치커리사과무침 깍두기☺백김치 백미밥
오후간식	김가루주먹밥&오미자차	치즈스틱&오렌지주스	칼국수	찐고구마&우유	소보루빵&우유
늦은간식	0세)두유/우유	0세)두유/우유	0세)두유/우유	0세)두유/1세)우유 /바나나우유	0세)두유/우유
2주	9	10	11	12	13
오전간식	모닝빵&우유	고구마죽☻사과	달걀당근죽☻샤인머스캣	게살채소죽☻사과	옥수수죽☻토마토
점 심	돼지국밥&소면 다진한우두부조림 건새우마늘종볶음 간장깻잎지 배추김치☺백김치 백미밥	안동찜닭 청국장 베이컨마카로니샐러드 시금치나물무침 깍두기☺백김치 잡곡밥	순두부청경채카레라이스 우동국물 동태전&양념장 비트무초절임 배추김치☺백김치	훈제오리양장피볶음 미역국 가지양념조림 콩나물무침 깍두기☺백김치 잡곡밥	우유스크램블에그 한우감잣국 참치채소볶음 근대나물무침 배추김치☺백김치 백미밥
오후간식	바나나핫케이크&자몽주스	한식잡채&매실차	0~2세)핑거스틱빵 /가래떡&우유	군만두&우유	0~2세)촉촉한치즈케익 /바람떡&우유
늦은간식	0세)두유/우유	0세)두유/우유	0세)두유/우유	0세)두유/1세)우유 /딸기우유	0세)두유/우유
3주	16	17	18	19	20
오전간식	유기농치즈☻골드키위	미역된장죽☻감귤	단호박죽☻멜론	참치애호박죽☻파인애플	누룽지죽☻사과
점 심	한우육개장 오색모듬전 김자반 브로콜리흑임자무침 깍두기☺백김치 백미밥	꽁치시래기조림 부대찌개 온두부찜&양념장 오이부추무침 배추김치☺백김치 잡곡밥	닭살채소크림리조또 미소된장국 미트볼오븐구이 로메인올리브유샐러드 파인한자몽주스 깍두기☺백김치	해물파전 한우당면국 고사리나물볶음 숙주나물무침 배추김치☺백김치 잡곡밥	고구마치즈돈가스 배추된장국 메추리알마요샐러드 꼬들단무지무침 깍두기☺백김치 백미밥
오후간식	아보카도달걀볶음밥&보리차	피자호빵&우유	한우간장비빔국수&우유	웨지감자&우유	우리쌀국화빵&우유
늦은간식	0세)두유/우유	0세)두유/우유	0세)두유/우유	0세)두유/1세)우유 /코코아우유	0세)두유/우유
4주	23	24	25	26	27
오전간식	시리얼&우유	영양닭죽☻오렌지	순두부브로콜리죽☻배	한우가지죽☻바나나	채소죽☻골드키위
점 심	대파닭살구이 비지찌개 미역줄기볶음 참나물사과무침 배추김치☺백김치 백미밥	수제함박스테이크 미소된장국 알리오올리오파스타 버섯구이샐러드 깍두기☺백김치 잡곡밥	한우짜장밥 대파달걀국 크림레몬새우 컬리플라워당근무침 배추김치☺백김치	제육볶음 두부된장국 애호박볶음 양배추숙쌈&쌈장 깍두기☺백김치 잡곡밥	주꾸미채소볶음&소면 콩나물국 에그마니카츠 오이새콤무침 배추김치☺백김치 백미밥
오후간식	만둣국	딸기잼샌드위치&포도주스	유부쫄우동	달걀찜&식혜	0~2세)천혜향카스테라 /절편&우유
늦은간식	0세)두유/우유	0세)두유/우유	0세)두유/우유	0세)두유/1세)우유 /바나나우유	0세)두유/우유
5주	30	<식단 안내>			
오전간식	크림스프&식빵				
점 심	한우쌀국수 꿔바로우 블루베리단호박범벅 오복지무침 깍두기☺백김치 백미밥	① 식품 표시 안내 -자연간식 표시☻ -청아어린이집 신메뉴 표시♥ -모아맘 보육재단 신메뉴 표시♥ -영아반을 위한 식단 표시☺ ② 모든 김치는 원에서 직접 제조 ③ 식단은 모아맘 보육재단 영양사가 일일권장량을 고려하여 작성한 식단을 참고하여 사용.			
오후간식	멸치주먹밥&옥수수차				
늦은간식	0세)두유/우유				

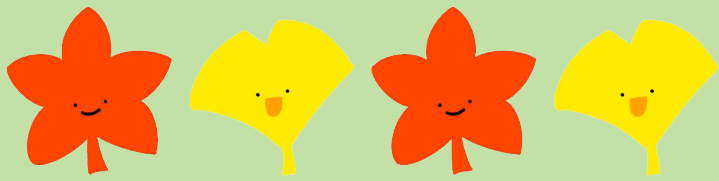


원산지표시												
쌀		콩		축산물			식육가공품		어육가공품	
밥	국내산	두부	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우	햄/베이컨	돼지-국산	꽃맛살/게살	명태연육-미국산
죽	국내산	연두부/순두부	국내산		외국산	-				
누룽지	국내산	콩비지	국내산	돼지고기		국내산	훈제오리	국내산	어묵	연육-중국, 베트남산
쌀가공품							미트볼	돼지-국산 소-국산,호주산	동태전	동태포-러시아산
누룽지	국내산	-	-	닭 고 기		국내산			참치캔	원양산
김치							돈가스	돼지-국산	꽁치캔	국내산
배추	국내산	고춧가루	국내산	오리고기		국내산	꿔바로우	돼지-국내산	해물파전	오징어-베트남산
봄동	국내산	-	-							
수산물										
삼치	국내산	주꾸미	베트남산							

발 행 처: 오송보건의료행정타운 청아어린이집
발 행 일: 2026.10.30.
영 양 사: 정이슬(153634호)
조 리 사: 김진숙

11월 식단표(석식)

구분	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
저 녁	돈사태찜 무채된장국 고사리나물볶음 아욱나물무침 배추김치🙂백김치 백미밥	닭개장 두부함박스테이크 우엉조림 비름나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥	임연수구이 돈육김칫국 새송이버섯볶음 콘샐러드 깍두기🙂백김치 백미밥	훈제오리채소볶음 양배추된장국 뱅어포조림 부추나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥	너비아니구이 순두부백탕 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치🙂백김치 백미밥
2주	9	10	11	12	13
저 녁	채소달걀말이 미소된장국 명엽채볶음 근대나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥	오징어튀김&양념장 한우뭇국 도토리묵채소무침 미나리나물무침 배추김치🙂백김치 백미밥	옛날소시지전&케찹 유부된장국 잔멸치볶음 오이무침 깍두기🙂백김치 백미밥	코다리강정 우거지국 연근부각 컬리플라워무침 배추김치🙂백김치 백미밥	돈육파인애플볶음 열무된장국 연두부&양념장 깻잎순나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥
3주	16	17	18	19	20
저 녁	닭갈비 미니우동 콘샐러드 치커리무침 배추김치🙂백김치 백미밥	돈육불고기 근대된장국 표고버섯볶음 양배추나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥	삼치카레구이 두부감잣국 푸실리샐러드 시금치나물무침 배추김치🙂백김치 백미밥	닭살채소볶음 청경채된장국 어묵당근볶음 비타민나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥	한우불고기 모듬버섯국 탕평채 파프리카새콤무침 깍두기🙂백김치 백미밥
4주	23	24	25	26	27
저 녁	생선가스&타르타르소스 차돌박이된장국 고사리나물볶음 콩나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥	닭살카레볶음 우동국물 가지조림 상추양파무침 배추김치🙂백김치 백미밥	미니돈가스&케찹 아욱된장국 감자범벅 쑥갓나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥	동태탕 옥수수전 김자반 무나물볶음 배추김치🙂백김치 백미밥	오리주물럭 부추된장국 궁채나물볶음 청경채나물무침 깍두기🙂백김치 백미밥
5주	30	<식단 안내>			
저 녁	스크램블에그 유부주머니된장국 고구마부각 도라지채무침 배추김치🙂백김치 백미밥	① 식품 표시 안내 -자연간식 표시🟢 -청아어린이집 신메뉴 표시🧡 -모아맘 보육재단 신메뉴 표시💜 -영아반을 위한 식단 표시🙂 ② 모든 김치는 원에서 직접 제조 ③ 식단은 모아맘 보육재단 영양사가 일일권장량을 고려하여 작성한 식단을 참고하여 사용.			

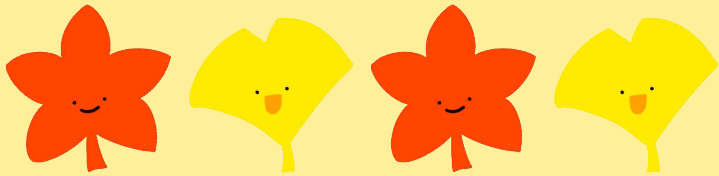


원산지표시	쌀		콩		축산물			식육가공품		어육가공품	
	밥	국내산	두부	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우	두부함박스테이크	두부-외국산 돼지,닭,소-국내산	명엽채	국내산
	죽	국내산	연두부/순두부	국내산		외국산	-	훈제오리	국내산	오징어튀김	베트남산
	누룽지	국내산	콩비지	국내산	돼지고기		국내산	너비아니	돼지,소-국내산	어묵	연육-중국, 베트남산
	쌀가공품				닭 고 기		국내산	옛날소시지	돼지,닭-국내산		
	누룽지	국내산	-	-	오리고기		국내산	미니돈가스	국내산	생선가스	베트남산
	김치										
	배추	국내산	고춧가루	국내산							
	봄동	국내산	-	-							
	수산물										
	임연수	미국산	코다리	러시아연방산							
	삼치	국내산	동태	러시아연방산							

발 행 처: 오송보건의료행정타운 청아어린이집
발 행 일: 2026.10.30.
영 양 사: 정이슬(153634호)
조 리 사: 이영희,강미자

11월 이유식 식단

구분	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
오전간식	배추죽☻사과	흑임자죽☻멜론	채소죽☻바나나	애호박죽☻배	누룽지죽☻단감
점심	달걀노른자파프리카진밥	흰살생선감자진밥	한우우엉진밥	연두부당근진밥	닭가슴살청경채진밥
오후간식	오이죽	쑥갓죽	채소죽	고구마죽	비타민죽
2주	9	10	11	12	13
오전간식	도라지죽☻배	고구마죽☻사과	당근죽☻오렌지	채소죽☻사과	애호박죽☻바나나
점심	한우애호박진밥	닭가슴살시금치진밥	순두부청경채진밥	한우미역진밥	달걀노른자근대진밥
오후간식	바나나슬라이스	브로콜리죽	파프리카죽	가지죽	채소죽
3주	16	17	18	19	20
오전간식	치즈죽☻오렌지	미역죽☻감귤	단호박죽☻멜론	애호박죽☻바나나	누룽지죽☻사과
점심	한우브로콜리진밥	연두부표고버섯진밥	닭가슴살로메인진밥	한우숙주진밥	흰살생선배추진밥
오후간식	연근죽	김가루죽	적양배추죽	감자죽	컬리플라워죽
4주	23	24	25	26	27
오전간식	시금치죽☻단감	채소죽☻오렌지	브로콜리죽☻배	가지죽☻바나나	채소죽☻배
점심	닭가슴살참나물진밥	한우버섯진밥	달걀노른자파프리카진밥	연두부애호박진밥	한우콩나물진밥
오후간식	당근죽	청경채죽	우엉죽	표고버섯죽	오이죽
5주	30	<식단 안내>			
오전간식	시래기죽☻사과	① 식품 표시 안내 -자연간식 표시☻ -청아어린이집 신메뉴 표시♥ -모아맘 보육재단 신메뉴 표시♥ -영아반을 위한 식단 표시☺ ② 모든 김치는 원에서 직접 제조 ③ 식단은 모아맘 보육재단 영양사가 일일권장량을 고려하여 작성한 식단을 참고하여 사용.			
점심	한우근대진밥				
오후간식	아욱죽				



원산지표시	쌀		콩		쇠고기		축산물		수산물	
	밥	국내산	두부	국내산	국내산(한우/육우/젖소)	한우	닭 고 기	국내산	명태(동태)	러시아 연방산
	죽	국내산	연두부	국내산	외국산	-				
	누룽지	국내산	순두부	국내산						
	쌀가공품									
	누룽지	국내산								