시행 : 2026.11.02.
담당 : 영양사 임혜령

2026년 11월 식단표

키즈&SOL 어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	부추죽/바나나	새우살죽/사과	옥수수죽/배	누룽지죽/귤	흑임자죽/당근스틱
점심식단	기장밥 대파콩나물국 **우엉불고기** 도토리묵무침 쥬키니나물 깍두기	발아현미밥 근대감자국 **토마토찜닭** 글루텐프리어묵볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 포토푀 **오징어볶음** 양배추찜/저염쌈장 오이지무침 배추김치	백미밥 시금치달걀국①(시금치국) **돈육찹스테이크** 돌자반 파프리카된장무침 깍두기	백미밥 가지나베 **구름동그랑땡①(동그랑땡)** 후로후키다이콘 참나물생채무침 열무김치
오후간식	깻잎카펠리니/마시는샐러드	베이컨필라프/보리차	키즈&SOL프렌치토스트①② (식빵&딸기잼) /고칼슘우유②(단백우유)	군고구마/고칼슘우유②(단백우유)	그래놀라&떠먹는요구르트②/바나나
구 분	9(월)	10(화) 생일파티(주황)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	들깨죽/오렌지	연두부죽/파인애플	참깨죽/사과	야채죽/토마토	가자미쥬키니죽/파프리카스틱
점심식단	백미밥 아욱국 **오리짜장대파불고기** 연두부찜/부추양념장 비트무생채 오이소박이	백미밥 소고기미역국 **연어구이/유자당근타르①(저당케찹)** 주황파프리카새우볶음 유자청로메인무침 깍두기/감귤한라봉주스	조각서리태밥 매생이홍합국 **영양갈비찜** 부추잡채 오이무침 배추김치	백미밥 깍두기청국장 **양배추불고기** 참치감자조림 숙주나물무침 백김치	찹쌀밥 닭곰탕 **한우두부조림** 카다이프멸치볶음 곤대나물무침 깍두기
오후간식	허니버터연근&두부칩①②(연근칩) /고칼슘우유②(단백우유)	생일케이크①②(두부도너츠) /고칼슘우유②(단백우유)	키즈&SOL수제곡물빠빠로② /오곡미숫가루라떼②	미트수제비볶음②/저당사과주스	찐감자/고칼슘우유②(단백우유)
구 분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	야채죽/사과	대구무우죽/귤	닭살야채죽/골드키위	당근죽/유아치즈②	양배추죽/오이스틱
점심식단	백미밥 유부된장국 **삼색에그함박스테이크/소스①②** **(언양식불고기)** 미역줄기볶음 파인애플요거트샐러드①② (오리엔탈샐러드) 깍두기	강황쌀밥 명란호박국 **고구마닭갈비** 친환경김구이 새송이버섯볶음 깍두기	백미밥 김치콩비지국 **게살쪽파프리타타①(두부구이)** 한우우엉조림 치커리토마토무침 백김치	백미밥 해신탕 **표고제육볶음** 백년초묵무침 열무나물 배추김치	찰보리밥 두부미소국 **목살구이** 상추쌈/저염쌈장 콩나물깻잎무침 배추김치
오후간식	카룽지②/보리차	새우알리오올리오/레드포도주스	치즈스틱②/고칼슘우유②(단백우유)	삼색과일/고칼슘우유②(단백우유)	영양찰약밥(딸기잼도너츠) /고칼슘우유②(단백우유)
구 분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	오징어야채죽/귤	감자죽/파인애플	사래기된장죽/바나나	누룽지죽/사과	알배기배추죽/그린키위
점심식단	백미밥 들깨버섯국 **무항생제바엔나볶음** 차돌숙주볶음 비타민생채무침 깍두기	흑미밥 참치김치찌개 **오리훈제야채볶음②** 스크럼블에그①(김구이) 허니유자양배추샐러드① (오리엔탈샐러드) 깍두기	백미밥 몽글순두부국 **당근채불고기** 크랜베리멸치볶음 시금치나물 배추김치	귀리밥 글루텐프리어묵국 **우리쌀밀찌유카츠/소스** 감자채볶음 들기름무채장아찌 배추김치	백미밥 순살감자탕 **고등어구이** 애호박느타리버섯볶음 부추당근무침 깍두기
오후간식	찹쌀호떡②(두유핫도그) /고칼슘우유②(단백우유)	직화생면짜장② /고칼슘우유②(단백우유)	김가루주먹밥/보리차	라즈베리젤리또 /마들렌①②(대파크로와상)	구운계란①(두부도너츠) /고칼슘우유②(단백우유)
구 분	30(월) 세계음식 문화의 날				
오전간식	표고죽/유아치즈②				
점심식단	백미밥 황태미역국 **하와이안대패불고기** 우엉어묵볶음 깻잎나물 배추김치				
오후간식	춘권/고칼슘우유②(단백우유)				

[푸드브릿지] : 11월 제철 식재료 " **유자, 무, 우엉, 양배추, 사과, 배추** "를 포함한 메뉴
[함께해 SOL 생일파티] : 유아 생일파티날 컬러푸드 메뉴 1회 제공
[세계 음식문화의 날] : 여러나라 음식문화의 다양성 제공. 11월은 중국의 " 춘권 "

*(괄호)는 알레르기 원아 대체식 및 제거식 메뉴입니다 .
*유아 에너지 필요추정량 : 1400kcal , 단백질 권장섭취량 : 25g

쌀			콩		배추김치		육류				식육가공품
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	베이컨(돼지고기)
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산

수산물										식육수산가공품		
오징어	진미채(오징어)	명태동태/코다리	낙지	고등어	주꾸미	전복	방어	가다랑어(참치)	훈연/가다랑어	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	페루산	러시아산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	원양산	외국산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발식품 19종	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *조미료 (설탕, 콩기름, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있습니다.

- 어린이집의 식재료는 바른 먹거리 풀무원 푸드머스에서 공급받고 있으며, 어린이집의 행사나 견학 등의 사정에 의해 변경될 수 있음을 알려드립니다.

시행 : 2026.11.02.
담당 : 영양사 임혜령

2026년 11월 저녁 식단표

키즈&SOL 어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁식단	백미밥 오징어배추국 두부조림 느타리버섯볶음 깍두기	백미밥 미역국 오미산적 오리엔탈샐러드 깍두기	백미밥 콩가루된장국 마늘쫑불고기 찹쌀김부각 깍두기	백미밥 감자양파국 오리대패볶음 양배추나물 깍두기	백미밥 사골곰탕 브로콜리닭구이 김구이 배추김치
구 분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁식단	백미밥 우삼겹갈비탕 달걀찜① 다시마튀각 깍두기	백미밥 글루텐프리어묵국 김치치즈제육볶음 비타민생채 깍두기	백미밥 새우순두부국 고구마닭조림 콩나물무침 깍두기	기장밥 명란미나리국 한우불고기 취나물무침 배추김치	백미밥 무채국 목살구이 컬리플라워된장무침 배추김치
구 분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁식단	차조밥 물만두국 오징어볶음 쑥갓나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 곤약장조림 당근나물 깍두기	흑미밥 청경채맑은국 오리훈제볶음 멸치볶음 배추김치	백미밥 달걀국① 유자폰즈삼치살구이 적채나물 배추김치	백미밥 건새우아욱국 양념닭갈비 글루텐프리어묵볶음 배추김치
구 분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁식단	잡곡밥 연두부국 애호박불고기 돌자반볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 데리야끼닭살볶음 숙주나물 깍두기	사금치찹쌀밥 소고기무국 두부구이 우엉조림 배추김치	백미밥 팽이미소장국 치킨미트볼조림 치커리무침 배추김치	백미밥 수제비국 로제아구찜 고사리나물 깍두기
구 분	30(월)				
저녁식단	백미밥 게살된장국 달걀말이① 시금치나물 배추김치				

쌀			콩		배추김치		육류				식육가공품
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	베이컨(돼지고기)
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산

수산물										식육수산가공품		
오징어	진미채(오징어)	명태동태/,코다리	낙지	고등어	주꾸미	전복	방어	가다랑어(참치)	훈연/가다랑어	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	페루산	러시아산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	원양산	외국산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발식품 19종	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *조미료 (설탕, 콩기름, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있습니다.