♥2026년 11월 식단표(영아용)♥

(꿈나래 영양사 면허번호-101515)

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	씨리얼⑤⑥+우유②/★방울토마토⑫	북어야채죽/★사과	배추된장죽⑤⑥/★메론	타락죽②/★오이스틱	단호박죽/★파인애플
점심	백미밥 어린이부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 닭다리살데리야끼조림⑤⑥⑭ 탕평채⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 푸실리범벅①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 새우파인애플볶음밥①⑤⑥⑨ 미니우동⑤⑥ 에그마니카츠①②⑤⑥⑩ 눈꽃치즈샐러드 백김치⑤⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 고구마채볶음⑤ 올방개묵무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 김자반⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	우리밀약과⑥/과채주스	우리밀햇도그①②⑤⑥⑱/유기농요구르트②	찐감자/무항생제우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫	후레쉬번①②⑥/유기농두유⑤
늦은간식	유기농식혜	유기농두유⑤	유기농주스	유기농떠먹는요구르트②	무항생제우유②
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	크림스프②⑤⑥⑭⑮/호밀빵①②⑤⑥	한우야채죽/★파프리카스틱	콩비지죽/★바나나	김치콩나물죽/★단감	새우살죽/★방울토마토⑫
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈사태조림 고구마범벅①⑤ 오이탕탕이 백김치⑤⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑥ 훈제오리채소찜 우엉채조림 숙주나물무침 백김치⑤⑨	*일품요리 짜장덮밥⑤⑥⑩ 게살스프①⑤⑥⑧ 꿔바로우+소스⑤⑥⑩⑫ 꼬들단무지유자청무침⑤⑥⑬ 백김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음⑤⑥⑭ 연근부각⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 순살동태탕⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카어묵볶음⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	수수부꾸미/유기농주스	유기농잼샌드위치/무항생제우유②	새우만두찜①⑤⑥⑨/유기농요구르트②	온메밀국수③⑤⑥⑩	우리밀계란스낵①②⑤⑥/과채주스
늦은간식	유기농요구르트②	유기농떠먹는요구르트②	과채주스	무항생제우유②	유기농두유⑤
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	씨리얼⑤⑥+우유②/★사과	전복죽⑲/★오렌지	참치야채죽/★당근스틱	누룽지죽/유기농치즈②	고구마죽/★포도
점심	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 대패오리불고기⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 쌈무⑬ 백김치⑤⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 녹두전①⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 컬리플라워나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	*생일식단 백미밥 한우미역국⑤⑥⑮ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥⑩/참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 김밥볶음밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨⑫ 비엔나소세지볶음⑤⑥⑩⑬ 백단무지⑤⑥/백김치⑤⑨	백미밥 유부주머니국⑤⑥ 스크램블에그① 마파두부조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	삶은달걀①/과채주스	찐고구마/유기농두유⑤	케잌①②③⑥/★파인애플/유기농요구르트②	치즈어묵바①②⑤⑥/유기농식혜	카스테라①②⑤⑥/무항생제우유②
늦은간식	유기농떠먹는요구르트②	무항생제우유②	과채주스	유기농두유⑤	과채주스
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑭⑮/모닝빵①②⑤⑥	흰살생선죽/★하우스밀감	된장채소죽⑤⑥/★골드키위	닭죽/★파프리카스틱	김가루채소죽/★바나나
점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 무나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 어린이육개장⑤⑥⑮ 순살닭갈비⑤⑥⑭ 연근조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 미니쌀국수⑮ 황금꿀고구마치즈돈까스①②⑤⑥⑩⑫ 만다린그린샐러드 백김치⑤⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈*저염양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 한우탕국⑤⑥⑮ 볼락구이⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 다시마부각⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	알감자버터구이②/유기농주스	프렌치토스트①②⑤⑥/유기농요구르트②	찐단호박/무항생제우유②	크림뇨끼①②⑤⑥	두부과자①⑤⑥/과채주스
늦은간식	무항생제우유②	유기농두유⑤	유기농떠먹는요구르트②	유기농떠먹는요구르트②	유기농식혜
날짜	30				
오전간식	돈육야채죽/★배				
점심	백미밥 닭곰탕⑭ 크림소스미트볼①②⑤⑥⑩ 연두부*양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨				
오후간식	우리쌀국화빵①②⑤⑥/유기농요구르트②				
늦은간식	과채주스				

알레르기 유발식품

※알레르기반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른식품으로 대체합니다.

※알레르기 유발식품: 알레르기 표시물질(22종)

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑호두 ㉒잣

원산지 표시

쌀	콩	식육가공품		
밥 / 죽 / 누룽지	두부 / 연두부 / 순두부/콩비지	등심돈까스/돈육전/미트볼/물만두	훈제오리	새우튀김/모듬해물/새우만두
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산/베트남산/외국산
육류	수산물	키즈김치*깍두기	유 제 품	
한우 / 돈육 / 닭 / 오리	삼 치 | 새 우 | 황태/코다리 | 고등어 | 오징어 |아귀	배추 / 무우 / 고추가루	우유 / 요구르트 / 무항생제우유 / 치즈	
국내산	러시아산 | 베트남 | 원양산 | 국내산 | 원양/국내산 | 원양/국내산	국내산	국내산	

안내사항

※ 위 식단은 어린이집 사정및 상품수급 여부에 따라 같은식품군으로 대체합니다.

※ 칼로리는 만 1~2세 어린이 1인기준 1000kcal 만 3~5세 어린이 1인 기준 1400kcal이며 오전간식 100~120 kcal, 점심 400~450 kcal, 오후간식 200~250 kcal 기준으로 식단표를 구성하였습니다.

※ 영·유아의 식재료는 1cmx 1cm의 크기로 작게 잘라줍니다.

※ 조리완료된 음식은 최대한 염분을 적게 사용합니다. (국염도: 0.4%이하)

※ ★ 간식은 신선한 과일이나 채소로 주 3회이상 제공합니다.

충북혁신도시어린이집 꿈나래 어린이집 모아맘보육재단
(043)533-2017,8/FAX(043)533-2012