

2026년 11월 식단표

엔젤어린이집

발행번호 : 2026-11
발 행 일 : 2026. 10. 20.(화)
작 성 자 : 이미진 영양사
식단유형 : 영유아 죽형 식단
대상연령 : 0세 - 5세

첫째 주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 푸드브릿지 1단계	6(금)
오전간식	김죽	누룽지죽	찹쌀죽	현미죽	감자우유죽②
점심식단	쌀밥 들개무챗국 (저염)삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	병아리콩밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 견과류실치볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	짜장면①⑤⑥⑧ 부추맑은국 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 콩가루배추국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫⑯ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기우거지국⑤⑥⑯ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	크림빵&우유 ①②⑤⑥	배&김가루주먹밥⑤⑥	찐감자&우유②	단호박크림파스타 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	사과&삶은달걀
열량/단백질	671/22	672/21	660/20	680/22	673/28
둘째 주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 푸드브릿지 2단계	13(금)
오전간식	두유죽⑤	미역죽⑤⑥	우엉죽	양배추죽	참깨죽
점심식단	쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 북어채무국⑤⑥ 데리야끼닭조림⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	비프카레덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	보리밥①②⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박전⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 야채달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	소보르빵&우유①②⑤⑥	귤&다진유부주먹밥⑤⑥	찐고구마&우유②	바나나&간장비빔국수 ⑤⑥	치즈스틱&우유②⑤
열량/단백질	665/24	663/26	669/19	679/21	679/31
셋째 주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 푸드브릿지 3단계
오전간식	야채죽	애호박죽	게살치즈죽①②⑤⑥⑧	멸치죽	부추죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 소고기당면국⑯ (저당)메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤ 깍두기⑨	밤밥 다시마감자국 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 계란파국①⑤⑥ 미니핫도그⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어채 무침⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 수제돈까스&소스①⑥⑩⑫ 단호박샐러드② 배추김치⑨
오후간식	카스텔라&우유①②⑥	키위&후리가케주먹밥	찐단호박&우유②	사과&프렌치토스트 ①②⑥	피자호빵&우유②
열량/단백질	664/23	667/23	674/28	676/29	681/28
넷째 주	23(월)	24(화)	25(수) 푸드브릿지 4단계	26(목)	27(금)
오전간식	계란죽①	들깨죽	견과죽⑭	북어죽①	당근죽
점심식단	쌀밥 맑은순두부국①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 감자채당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥①②⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 크래미숙주나물①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	비빔밥⑤⑥ 가쓰오부시국⑤ 고구마고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 부추무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	미니치즈빵&우유①②⑤⑥	바나나&당근우엉주먹밥 ⑤⑥	찐고구마&우유②	귤&햄치즈샌드위치 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯	롤빵&우유①②⑥
열량/단백질	664/21	667/18	665/20	665/30	663/21
다섯째 주	30(월)				
오전간식	검은깨죽				
점심식단	쌀밥 애호박맑은국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 건파래자반 배추김치⑨				
오후간식	크림빵①②⑤⑥&우유				
열량/단백질	662/30				

11월 푸드브릿지 (Food Bridge) '단호박'

1주차(1단계) : 친해지기 - 단호박크림소스파스타
2주차(2단계) : 간접노출 -단호박전
3주차(3단계) : 소극적노출 - 단호박샐러드
4주차(4단계) : 적극적노출 - 찐단호박

식단 안내

- '푸드브릿지'는 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 주는 편식예방 프로그램입니다.
* 제철과일은 식자재 수급 상황에 따라 변경이 가능합니다.
- 저염,저당 특수메뉴 제공

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 보관되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

어린이기호 식품 품질인증

아이들의 건강하고 안전한 식생활을 위하여 식단 제공 시 식품의약품안전처에서 인증한 어린이 기호식품 품질인증 제품을 되도록 활용해 주시기 바랍니다.

원산지 표시

쌀			배추김치		콩			육류			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	돼지고기	소고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품				수산물 및 수산물가공품					
소시지	떡갈비	햄		맛살	어묵(국)				
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산				

*쇠고기의 경우, 국내산(국산)의 경우 "국산","국내산"으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시해 주세요
(예시) 소갈비(쇠고기:국내산 한우), 소갈비(쇠고기:국내산 육우(출생국:호주)), 등심(쇠고기:국내산 육우)