2026년 11월 영·유아 식단

(0세~5세)

단양새싹어린이집

날 짜		2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식		시금치죽	♠♣사과&우유②	근대죽	쌀떡뻥&우유②	♠포도&두유⑤	쌀과자⑤⑥&미오요구르트
점심		흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 백김치	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 단무지⑬
오후간식		♠♣귤&핫도그①②⑥⑩	우엉주먹밥⑤⑥&보리차	치즈볼①②⑤⑥&결명자차	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫⑯⑱	롤케이크①②⑤⑥&우유②	♠포도
이유식 열량/단백질	4~6개월	쌀미음	쌀미음	쌀미음	애호박미음	애호박미음	
	7~12개월	소고기버섯죽	닭죽	두부죽	소고기죽	감자죽	
열량(kcal)/단백질(g)		376/15	414/18	411/22	433/18	451/17	360/10
날 짜		9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13(금) 정의 생일	14[토]
오전간식		시리얼⑤⑥&우유②	♠바나나&우유②	야채죽	♠배&우유②	새우죽⑨	마들렌①②⑤⑥&우유②
점심		쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 야채달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 순살치킨가스①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨
오후간식		양배추전①⑤⑥&둥굴레차	감자버터구이②&과채주스	딸기잼모닝빵①②⑤⑥&우유②	수제비⑤⑥	♠찐고구마&우유②	두유⑤
이유식 열량/단백질	4~6개월	양배추미음	양배추미음	양배추미음	청경채미음	청경채미음	
	7~12개월	양배추죽	닭고기당근죽	시금치죽	가지죽	소고기미역죽	
열량(kcal)/단백질(g)		389/12	403/15	419/18	419/18	426/14	535/21
날 짜		16[월]	17(화) 김나은 생일	18[수]	19(목) 김태은, 신도윤 생일	20[금]	21[토]
오전간식		닭죽⑮	♠토마토⑫&치즈②	크림스프②⑤⑥⑮⑯&분빵①②⑤⑥	♠♣사과&떠먹는요거트②	쌀과자⑤⑥&미숫가루⑤	시리얼&우유②
점심		흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기미나리볶음⑤⑮ 브로콜리무침 백김치	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식		팽귄스틱빵①②⑤⑥&우유②	맛살주먹밥①⑤⑥⑧&결명자차	잔치국수⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩&매실차	♠찐단호박&우유②	떠먹는요거트②
이유식 열량/단백질	4~6개월	감자미음	감자미음	감자미음	브로콜리미음	브로콜리미음	
	7~12개월	버섯죽	참치죽	닭고기브로콜리죽	소고기죽	단호박죽	
열량(kcal)/단백질(g)		387/19	414/17	381/16	481/18	466/16	415/12
날 짜		23[월]	24[화]	25(수) 황자한 생일	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식		참깨죽	♠♣사과&우유②	♠♣귤&팽귄스틱빵①②⑤⑥	♠바나나&우유②	아욱죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심		차조밥 근대된장국⑤⑥ 임연수구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 감자미역국⑤⑥⑱ 소고기배추찜①⑤ 고사리나물 깍두기⑨	수수밥 양매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식		야채섞음밥⑤&옥수수차	찐빵①②⑤⑥&배주스	미니우동⑤⑥	♠구운고구마&식혜	호박채전⑤⑥&우유②	♠♣귤
이유식 열량/단백질	4~6개월	단호박미음	단호박미음	단호박미음	사과미음	사과미음	
	7~12개월	근대죽	청경채죽	소고기배추죽	고구마죽	애호박죽	
열량(kcal)/단백질(g)		356/11	444/15	343/13	432/16	464/17	307/10
날 짜		30[월]					
오전간식		♠배&우유②					
점심		쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨					
오후간식		다진유부주먹밥⑤⑥&보리차					
이유식 열량/단백질	4~6개월	소고기미음					
	7~12개월	버섯죽					
열량(kcal)/단백질(g)		419/16					

※다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의 해 주세요!!

♠: 자연식 메뉴 ♣: 제철 메뉴

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



원산지 표시									
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩버거)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥,죽,누룽지)	식육/포장육/식육가공품	오징어/낙지	명태/고등어/갈치	꽃게	김치
국내산	수입산	한우/젖소/육우 국내산	국내산	국내산	임연수:미국산 삼치:국내산 너비아니:국내산	러시아산	러시아산/국산	국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산

※의무적으로 원산지를 표시해야 하는 수산물과 그 가공품: 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세

출처: 단양군어린이급식관리지원센터/영양사: 박영미