프라임 어린이집 041) 576 - 8972

2026년 11월 식단표(영아)

영양사 - 이미자

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	애호박죽	전복죽	게맛살죽	두부죽/오이스틱	참치브로콜리죽
점 심	찰현미밥 새우살양파국 마파두부 연근조림 백배추김치	통밀밥 감자맑은국 곤약메추리알장조림 숙주나물무침 백배추김치	검은콩밥 맑은콩나물국 표고버섯돈육갈비찜 시금치나물 백배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 감자양배추닭갈비 무채나물 백배추김치	차조밥 얼갈이된장국 삼치데리야끼조림 느타리버섯나물 백배추김치
오후간식	방울토마토/꿀호떡	유부우동	찐고구마/요구르트	크림떡볶이	버터빵/흰우유
날짜	**9일(월)**	**10(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	순두부죽	흑임자죽/당근스틱	잣죽	감자죽	당근죽
점 심	기장밥 들깨미역국 닭살토마토소스볶음 오이무침 백배추김치	율무밥 근대된장국 돈육간장불고기 잔멸치볶음 백배추김치	백미밥/짜장밥 순두부달걀맑은국 후르츠탕수육 단무지무침 백배추김치	차조밥 닭곰탕 너비아니구이 깻잎나물 백배추김치	찰현미밥 한우소고기무국 채소스크램블에그 콩나물무침 백배추김치
오후간식	핫도그/흰우유	우엉주먹밥	찐감자/요구르트	치킨텐더/주스	귤/플레인요거트
날짜	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	크림스프/크루통	바나나	브로콜리죽	양배추죽	영양닭죽
점 심	차조밥 건새우아욱맑은국 두부데리야끼소스조림 청경채볶음 백배추김치	백미밥 한우소고기미역국 팽이버섯한우소불고기 케이크/치킨너겟 백배추김치	찹쌀밥 유부장국 수제돈까스/소스 마카로니샐러드 백배추김치	찰보리밥 참치김치찌개 해물완자전 진미채볶음 백배추김치	렌틸콩밥 두부콩나물국 닭살감자깻잎볶음 근대나물 백배추김치
오후간식	호빵/흰우유	무지개떡/요구르트	단호박찜/유자차	짜장떡볶이	파인애플/구운달걀
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
오전간식	들깨버섯죽	새우살채소죽	달걀채소죽	시금치된장죽	단호박죽
점 심	찰현미밥 오징어무국 간장제육볶음 새송이버섯조림 백배추김치	검은콩밥 아욱된장국 돈육두부조림 청포묵김무침 백배추김치	기장밥 한우소고기버섯전골 어묵채소볶음 조미김구이 백배추김치	흑미밥 느타리버섯된장국 오징어양배추볶음 우엉조림 백배추김치	수수밥 새우살양배추맑은국 비엔나채소볶음 청포묵김무침 백배추김치
오후간식	귤/플레인요거트	슈크림붕어빵/흰우유	찐고구마/요구르트	볼어묵탕	사과/밀크롤빵
날짜	**30일(월)**				
오전간식	누룽지죽				
점 심	차조밥 안매운부대찌개 스크램블에그 김자반볶음 백배추김치				
오후간식	프렌치토스트/주스				

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 키즈노트를 통해 확인하실 수 있습니다.
* 오전·오후 간식으로 일주일에 3회 이상 자연식품이 제공됩니다.
* 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 위해 우유·유제품류를 월10회 이상 제공하고 있습니다.
* 알레르기 유발 물질 - 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 잣, 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 1일 섭취열량 및 단백질 권장량 - 만3~5세: 1400kcal, 20g기준 / 만1~2세: 900kcal, 20g기준으로 매일 단백질 요리를 주 메뉴로 제공하고 있습니다.

원산지표시

쌀	백배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	
밥/죽	배추	고춧가루	양지, 정각(국,불고기)	목살, 전지, 등심			두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				잡곡	육가공품 외
오징어	고등어	삼치	임연수	찹쌀 현미 흑미 통밀 차조 율무 기장 수수 보리	육가공품 소고기 닭고기 돼지고기 (수입산)
중국산	국내산	국내산	러시아	국내산 (렌틸콩:캐나다/병아리콩:이집트)	참치(다랑어) 치킨너겟 베이컨·햄 비엔나 돈까스 생선까스 떡갈비 새우살 오리훈제

2026년 11월 식단표(유아)

프라임 어린이집 041) 576 - 8972

영양사 - 이미자

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	애호박죽	전복죽	게맛살죽	모닝빵/오이스틱	참치브로콜리죽
점 심	찰현미밥 새우살양파국 마파두부 연근조림 배추김치	통밀밥 감자맑은국 곤약메추리알장조림 숙주나물무침 배추김치	검은콩밥 맑은콩나물국 표고버섯돈육갈비찜 시금치나물 깍두기	잡곡밥 순두부맑은국 감자양배추닭갈비 무채나물 배추김치	차조밥 얼갈이된장국 삼치데리야끼조림 느타리버섯나물 배추김치
오후간식	방울토마토/꿀호떡	유부우동	찐고구마/요구르트	크림떡볶이	버터빵/흰우유
날짜	**9일(월)**	**10(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
오전간식	순두부죽	흑임자죽/당근스틱	잣죽	감자죽	당근죽
점 심	기장밥 들깨미역국 닭살토마토소스볶음 오이무침 배추김치	율무밥 근대된장국 돈육간장불고기 잔멸치볶음 배추김치	백미밥/짜장밥 순두부달걀맑은국 후르츠탕수육 단무지무침 배추김치	차조밥 닭곰탕 너비아니구이 깻잎나물 깍두기	찰현미밥 한우소고기무국 채소스크램블에그 콩나물무침 배추김치
오후간식	핫도그/흰우유	우엉주먹밥	찐감자/요구르트	치킨텐더/주스	귤/플레인요거트
날짜	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
오전간식	크림스프/크루통	바나나	브로콜리죽	미숫가루/흰우유	영양닭죽
점 심	차조밥 건새우아욱맑은국 두부데리야끼소스조림 청경채볶음 배추김치	백미밥 한우소고기미역국 팽이버섯한우소불고기 케이크/치킨너겟 배추김치	찹쌀밥 유부장국 수제돈까스/소스 마카로니샐러드 배추김치	찰보리밥 참치김치찌개 해물완자전 진미채볶음 깍두기	렌틸콩밥 두부콩나물국 닭살감자깻잎볶음 근대나물 배추김치
오후간식	호빵/흰우유	무지개떡/요구르트	단호박찜/유자차	짜장떡볶이	파인애플/구운달걀
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
오전간식	들깨버섯죽	새우살채소죽	달걀채소죽	마들렌/흰우유	단호박죽
점 심	찰현미밥 오징어무국 간장제육볶음 새송이버섯조림 배추김치	검은콩밥 아욱된장국 돈육두부조림 청포묵김무침 배추김치	기장밥 한우소고기버섯전골 어묵채소볶음 조미김구이 배추김치	흑미밥 느타리버섯된장국 오징어양배추볶음 우엉조림 배추김치	수수밥 새우살양배추맑은국 비엔나채소볶음 청포묵김무침 배추김치
오후간식	귤/플레인요거트	슈크림붕어빵/흰우유	찐고구마/요구르트	볼어묵탕	사과/밀크롤빵
날짜	**30일(월)**				
오전간식	누룽지죽	* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 키즈노트를 통해 확인하실 수 있습니다. * 오전·오후 간식으로 일주일에 3회 이상 자연식품이 제공됩니다. * 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 위해 우유·유제품류를 월10회 이상 제공하고 있습니다. * 알레르기 유발 물질 - 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 잣, 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 1일 섭취열량 및 단백질 권장량 - 만3~5세: 1400kcal, 20g기준 / 만1~2세: 900kcal, 20g기준으로 매일 단백질 요리를 주 메뉴로 제공하고 있습니다.			
점 심	차조밥 안매운부대찌개 스크램블에그 김자반볶음 배추김치				
오후간식	프렌치토스트/주스				

원산지표시

쌀	배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	
밥/죽	배추	고춧가루	양지, 정각(국,불고기)	목살, 전지, 등심			두부 순두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				잡곡	육가공품 외
오징어	고등어	삼치	임연수	찹쌀 현미 흑미 통밀 차조 율무 기장 수수 보리	육가공품 소고기 닭고기 돼지고기 (수입산)
중국산	국내산	국내산	러시아	국내산 (렌틸콩:캐나다/병아리콩:이집트)	참치(다랑어) 치킨너겟 베이컨·햄 비엔나 돈까스 생선까스 떡갈비 새우살 오리훈제