이음어린이집 11월 식단표

유 형 : 만 1-2세 일반형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 10. 19. (월)

요일		월	화	수	목	금
주	날 짜	2	3	4	5	6
1	오전간식	배	시리얼⑤⑥&우유②	호상요구르트②	시금치된장죽⑤⑥	바나나
	점 심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 포도 배추김치⑨	쌀밥 연두부국⑤⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 배추김치⑨
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥/아쿠르트②	찐고구마/결명자차	부추전⑤⑥/옥수수차	사과	머핀①②⑥/우유②
	열량/단백질	405/18	427/15	436/19	437/18	454/26
주	날 짜	9	10	11	12	13
2	오전간식	귤	당근스틱/저염치즈②	양파수프②⑥	볶은멸치/요구르트②	단감
	점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	돈가스덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 김자반 파인애플 배추김치⑨	쌀밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/메밀차	구운도넛①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤⑯/결명자차	야채주먹밥/옥수수차	치즈스틱빵①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질	473/19	468/16	426/19	386/20	414/18
주	날 짜	16	17	18	19	20
3	오전간식	사과	순두부죽⑤	호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	바나나
	점 심	쌀밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	유부초밥⑤⑥/메밀차	카스텔라①②⑥/우유②	김가루주먹밥/보리차	프렌치토스트①②⑤⑥/결명자차	잔치국수②⑤⑮⑯
	열량/단백질	434/20	456/24	382/15	468/19	440/17
주	날 짜	23	24	25	26	27
4	오전간식	귤	당근수프②⑥	오이스틱/저염치즈②	호상요구르트②	배
	점 심	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 바나나 배추김치⑨	쌀밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	호떡⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잼샌드위치②⑤⑥/옥수수차	우엉주먹밥⑤⑥/메밀차	어묵탕⑤⑥
	열량/단백질	441/19	404/19	398/17	435/19	433/21
주	날 짜	30				
5	오전간식	사과				
	점 심	쌀밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	잔치국수⑤⑥				
	열량/단백질	461/19				

◈ 알려드립니다 ◈

- 지속 가능한 식생활 실천을 위해 **초록밥상(채식)**을 제공
- 편식 예방프로그램 '알록달록 채소놀이터' 채소는 **시금치**
- 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유 및 유제품류 제공
- 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g
- 0세의 경우 개인별 발달특성을 고려하여 유기농 쌀떡뻥 제공

원산지표시

쌀		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	한 우				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
수산물				가공품	가쓰오부시	건새우	치킨너겟	너비아니	해물완자
삼치	고등어	새우살	오징어		다랑어	새우	닭고기	돼지고기	오징어
국내산	국내산	베트남산	국내산		일본산	국내산	국내산	국내산	

식단 안내 영상

알레르기 유발 물질

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.