한솔어린이보육재단

2026년 11월 식단표 (만 1~2세)

경찰대학어린이집 KNPU Child Care Center

작성자 : 최선경 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	브로콜리크림스프②⑤⑥⑮⑯ /마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/동치미	흰살생선미역죽/바나나
점 심	흰쌀밥	흑미밥	나물비빔밥/양념장⑤⑥	보리밥	토마토찹쌀밥⑫
	황태맑은무국⑤	얼갈이된장국⑤⑥	팽이미소국⑤⑥	해물순두부국⑤⑧⑨⑰	어묵쑥갓국⑤⑥
	소고기감자조림⑤⑥⑯	해물완자전⑤⑥⑨⑩⑰	채소스크램블에그①⑤	제육불고기⑤⑥⑩	춘천닭갈비⑤⑥⑮
	게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧	애호박양파볶음⑤/구운김	크렌베리멸치볶음⑤⑥	양배추찜/저염쌈장⑤⑥	느타리버섯피망볶음⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
오후간식1	샤인머스켓,바나나/흰우유②	사과/저당요플레②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯ /저당마시는요거트②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식2	샐러드쥬스	두유⑤	흰우유②	과일푸딩	샐러드쥬스
일 자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	누룽지죽/동치미/사과	찐고구마/흰우유②	마들렌①②⑤⑥/사과쥬스	연두부양념장⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미⑨
점 심	흑미밥	수수찰밥	마파두부덮밥⑤⑥⑭	발아현미밥	귀리밥
	배춧국⑤⑥	소고기미역국⑤⑲	부추팽이미소국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥	맑은콩나물국⑤
	몽골리안비프⑤⑥⑯	돈육영양갈비찜⑤⑥⑩	볼어묵조림⑤⑥	돈육보쌈⑤⑥⑩	프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮
	유자청어린잎샐러드⑤	청경채나물⑤	다시마부각⑤⑥	상추쌈/저염쌈장⑤⑥/과일푸딩	참깨브로콜리무침⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	356/12	345/12	326/9	409/16	397/17
오후간식1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	케익①②⑤⑥/마시는요거트②/감귤	미니꿀호떡②⑥/마시는요플레②	햄치즈샌드위치②⑤⑥⑩/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	127/5	179/8	202/11	216/10
오후간식2	마시는요플레②	두유⑤	흰우유②	저당떠먹는요플레②	흰우유②
일 자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수) 중식채식데이**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	당근크림스프②⑤⑥⑮⑯ /조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/흰우유②	야채스틱/저염치즈②	단호박죽/바나나
점 심	흑미밥	보리밥	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯	토마토찹쌀밥⑤	현미밥
	황태미역국⑤	차돌된장찌개⑤⑥⑭	대파계란국①⑤	소고기샤브샤브국⑤⑥⑯	아욱된장국⑤⑥
	소고기불고기⑤⑥⑭	가자미구이⑤⑥	콩단백숯불직화구이⑤⑥	훈제오리버섯볶음	돈육카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑯⑱
	취나물볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	참깨단무지무침	해초무침	연근조림⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨	사과푸딩	백김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
오후간식1	고구마튀김①⑥/샐러드쥬스	참나물메밀전③⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱ /마시는요플레②	씨리얼⑥/흰우유②	구운계란①/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식2	마시는요플레②	과일푸딩	두유⑤	흰우유②	샐러드쥬스
일 자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	물만둣국⑤⑥⑩/사과	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	휭거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/흰우유②	소고기미나리죽⑯
점 심	기장밥	차조밥	찹쌀홍국밥	현미밥	녹두밥
	나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰	두부취나물국⑤	팽이가츠오장국⑤	계란연두부탕①⑤⑥	시금칫국⑤⑥
	소고기청경채볶음⑤⑥⑭	피쉬커틀릿⑤⑥ /타르타르소스①⑤⑥	치즈함박떡갈비②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯	대패목살숙주볶음⑤⑥⑩	안동찜닭⑤⑥⑮
	양배추나물⑤⑥	유자청양상추샐러드	연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥	쑥갓나물무침⑤	반달애호박새우젓볶음⑤⑨
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
열량/단백질	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
오후간식1	고르곤졸라피자②⑤⑥/흰우유②	엣날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/단무지	배,감귤/저당요플레②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식2	두유⑤	마시는요플레②	과일푸딩	두유⑤	흰우유②
일 자	**30(월)**				
오전간식	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점 심	보리밥				
	햄모듬김치찌개⑨⑩				
	소고기메추리알조림①⑤⑥⑯				
	유채나물⑤				
	백김치⑨				
열량/단백질	416/12				
오후간식1	유부초밥⑤⑥/흰우유②				
열량/단백질	192/8				
오후간식2	과일푸딩				

[식단의 표기사항]

- 기후위기 대응 탄소중립실천을 위한 **채식 메뉴**를 제공하고 있습니다.
- 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 염도는 0.3~0.4%로 제공되며 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
- 당질 55g 단백질 15~20g 지질 12g 칼슘 500~600mg / 표시된 열량과 단백질량은 중식만 계산하였습니다.

[식단 이용 시 참고 사항]

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

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

원산지 표시

원산지 표시	밥,죽,누룽지, 현미,흑미,찹쌀		돼지고기	닭고기	오리고기	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어	삼치살
	배추, 얼갈이, 봄동	고춧가루	국	볶음, 밥		
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산	국내산
	오징어, 꽃게, 홍합	등갈비(폭립)	새우	낙지, 주꾸미	갈치	코다리(명태)
	국내산	국내산(돈육)	베트남	중국/베트남	국내산	러시아산
	생선까스	임연수				
	러시아산	미국산				
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치	어묵
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어	연육
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산
	훈제오리	진미채, 해물동그랑땡	섭산적, 햄, 소세지, 너비아니	우사골(완)	미트볼	함박스테이크
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육, 닭고기	돈육, 소고기, 닭고기
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산
	베이컨	닭강정	찹스테이크	동글이피쉬까스	치킨까스	갈비만두
	돼지고기	닭	소고기	대구	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산	국내산

한솔어린이보육재단

2026년 11월 식단표 (만 3~5세)

경찰대학어린이집 KNPU Child Care Center

작성자 : 최선경 영양사

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	브로콜리크림스프②⑤⑥⑮⑯ /마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/동치미	흰살생선미역죽/바나나
점 심	흰쌀밥	흑미밥	나물비빔밥/양념장⑤⑥	보리밥	토마토찹쌀밥⑫
	황태맑은무국⑤	얼갈이된장국⑤⑥	팽이미소국⑤⑥	해물순두부국⑤⑧⑨⑰	어묵쑥갓국⑤⑥
	소고기감자조림⑤⑥⑯	해물완자전⑤⑥⑨⑩⑰	채소스크램블에그①⑤	제육불고기⑤⑥⑩	춘천닭갈비⑤⑥⑮
	게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧	애호박양파볶음⑤/구운김	크렌베리멸치볶음⑤⑥	양배추찜/저염쌈장⑤⑥	느타리버섯피망볶음⑤⑥
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
열량/단백질	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식1	샤인머스켓,바나나/흰우유②	사과/저당요플레②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯ /저당마시는요거트②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑯/흰우유②
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식2	샐러드쥬스	두유⑤	흰우유②	과일푸딩	샐러드쥬스
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	누룽지죽/동치미/사과	찐고구마/흰우유②	마들렌①②⑤⑥/사과쥬스	연두부양념장⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미⑨
점 심	흑미밥	수수찰밥	마파두부덮밥⑤⑥⑯	발아현미밥	귀리밥
	배춧국⑤⑥	소고기미역국⑤⑯	부추팽이미소국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥	맑은콩나물국⑤
	몽골리안비프⑤⑥⑯	돈육영양갈비찜⑤⑥⑩	볼어묵조림⑤⑥	돈육보쌈⑤⑥⑩	프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮
	유자청어린잎샐러드⑤	청경채나물⑤	다시마부각⑤⑥	상추쌈/저염쌈장⑤⑥/과일푸딩	참깨브로콜리무침⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨/백김치⑨	백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨
열량/단백질	509/18	493/18	326/9	585/23	568/25
오후간식1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②	케익①②⑤⑥/마시는요거트②/감귤	미니꿀호떡②⑥/마시는요플레②	햄치즈샌드위치②⑤⑥⑩/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	127/5	179/8	202/11	216/10
오후간식2	마시는요플레②	두유⑤	흰우유②	저당떠먹는요플레②	흰우유②
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 중식채식데이	19(목)	20(금)
오전간식	당근크림스프②⑤⑥⑮⑯ /조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/흰우유②	야채스틱/저염치즈②	단호박죽/바나나
점 심	흑미밥	보리밥	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯	토마토찹쌀밥⑤	현미밥
	황태미역국⑤	차돌된장찌개⑤⑥⑯	대파계란국①⑤	소고기샤브샤브국⑤⑥⑯	아욱된장국⑤⑥
	소고기불고기⑤⑥⑯	가자미구이⑤⑥	콩단백숯불직화구이⑤⑥	훈제오리버섯볶음	돈육카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑯⑱
	취나물볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	참깨단무지무침	해초무침	연근조림⑤⑥
	배추김치⑨	깍두기⑨	사과푸딩	배추김치⑨	배추김치⑨
열량/단백질	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식1	고구마튀김①⑥/샐러드쥬스	참나물메밀전③⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱ /마시는요플레②	씨리얼⑥/흰우유②	구운계란①/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식2	마시는요플레②	과일푸딩	두유⑤	흰우유②	샐러드쥬스
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	물만둣국⑤⑥⑩/사과	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	휑거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/흰우유②	소고기미나리죽⑯
점 심	기장밥	차조밥	찹쌀홍국밥	현미밥	녹두밥
	나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰	두부취나물국⑤	팽이가츠오장국⑤	계란연두부탕①⑤⑥	시금칫국⑤⑥
	소고기청경채볶음⑤⑥⑯	피쉬커틀릿⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥	치즈함박떡갈비②⑤⑥⑯ /계란카레소스①②⑤⑥⑫⑯	대패목살숙주볶음⑤⑥⑩	안동찜닭⑤⑥⑮
	양배추나물⑤⑥	유자청양상추샐러드	연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥	쑥갓나물무침⑤	반달애호박새우젓볶음⑤⑨
	열무김치⑥⑨	알타리김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	열무김치⑥⑨
열량/단백질	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식1	고르곤졸라피자②⑤⑥/흰우유②	옛날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/단무지	배,감귤/저당요플레②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식2	두유⑤	마시는요플레②	과일푸딩	두유⑤	흰우유②
일 자	30(월)				
오전간식	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점 심	보리밥				
	햄모듬김치찌개⑨⑩				
	소고기메추리알조림①⑤⑥⑯				
	유채나물⑤				
	깍두기⑨				
열량/단백질	595/18				
오후간식1	유부초밥⑤⑥/흰우유②				
열량/단백질	192/8				
오후간식2	과일푸딩				

[식단의 표기사항]

- 기후위기 대응 탄소중립실천을 위한 **채식 메뉴**를 제공하고 있습니다.
- 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 염도는 0.3~0.4%로 제공되며 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
- 당질 55g 단백질 15~20g 지질 12g 칼슘 500~600mg / 표시된 열량과 단백질량은 중식만 계산하였습니다.

[식단 이용 시 참고 사항]

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

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

원산지 표시

원산지 표시	밥,죽,누룽지, 현미,흑미,찹쌀		돼지고기	닭고기	오리고기	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어	삼치살
	배추, 얼갈이, 봄동	고춧가루	국	볶음, 밥		
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산	국내산
	오징어, 꽃게, 홍합	등갈비(폭립)	새우	낙지, 주꾸미	갈치	코다리(명태)
	국내산	국내산(돈육)	베트남	중국/베트남	국내산	러시아산
	생선까스	임연수구이				
	러시아산	미국산				
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치	어묵
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어	연육
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산
	훈제오리	진미채, 해물동그랑땡	섭산적, 햄, 소세지, 너비아니	우사골(완)	미트볼	함박스테이크
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육, 닭고기	돈육, 소고기, 닭고기
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산
	베이컨	닭강정	찹스테이크	동글이피쉬까스	치킨까스	갈비만두
	돼지고기	닭	소고기	대구	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산	국내산