한솔어린이보육재단

11월 식단 및 간식표

작성자: 최선경영양사 2026. 11. 01

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6: 견학
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/베이글①②⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/깍두기⑨	바나나/ 마시는요거트②
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧(영아:잘게썬게맛살미역볶음) 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 어묵쑥갓국⑤⑥ 치킨너겟②⑤⑥⑮ 꼬들저당단무지 다시마 튀각
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	삼색잡채②⑤⑥⑩/흰우유②	어묵소세지케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬/흰우유②(1세: 바나나/흰우유②)	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	개별간식
열량/단백질	152/10	236/13	182/6	224/10	
오후간식 2	배	마들렌①②⑥/무설탕두유⑤	스트링치즈②	단감/저당떠먹는요플레②	개별간식
열량/단백질	62/0	199/5	65/5	160/5	
오전간식	9	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑱/깍두기⑨	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	찐고구마/흰우유②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥(15개월이하대체:찐연근)/흰우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	이솝찐빵⑤⑥⑰/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	211/7
오후간식 2	샤인머스켓/떠먹는요플레②	바나나	무설탕두유⑤	감귤	대추방울토마토⑫/마시는요거트②
열량/단백질	117/3	57/1	130/4	19/0	120/1
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20:김장행사
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	왕만쥬①②⑥/아몬드브리즈⑭	흰살생선당근죽/동치미	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침(영아:백김치) 사과푸딩	조각서리태밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	364/14	387/18
만3-5세	531/19	467/16	641/17	520/21	553/27
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩	참나물메밀전③⑥/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	구운계란①/흰우유②/감귤	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식 2	저당떠먹는요플레②	찐고구마/무첨가두유⑤	단감	바나나/흰우유②	샤인머스켓
열량/단백질	85/3	122/5	101/1	102/4	61/0
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	휭거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/배
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯/스테이크소스⑤⑫⑯ 연근사과흑임자소스샘벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	모듬어묵탕⑤⑥/저염치즈②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②(15개월이하:단호박찜)	와카메(미역)우동⑤⑥/깍두기⑨	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유②
열량/단백질	152/7	175/4	189/6	190/4	221/9
오후간식 2	무설탕두유⑤	엣날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	스트링치즈②	대추토마토⑫/저당떠먹는요플레②	감귤
열량/단백질	130/4	195/5	65/5	107/4	19/0

한솔어린이보육재단

오전간식	30 당근타락죽② /슬라이스치즈②	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정 식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑤⑥⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	※상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※우리원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
1-2세	416/12	※염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
3-5세	595/18	※백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮ /배추김치⑨	※당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
열량/단백질	192/8	※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 합산해 계산하였습니다.
오후간식 2	사과/흰우유②	
열량/단백질	102/3	
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크,함박떡갈비: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(한우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 챱스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산,치즈함박떡갈비:돈육(갈비살-국산)	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣	