2026년 11월 식단표

전주삼성어린이집 영양사: 양지혜

	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전 간식	바나나/유기농우유②	참깨죽	시리얼⑤/유기농우유②	머쉬룸스프②⑤⑥⑮⑯	사과/유기농우유②
	점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 코다리엿장조림⑤⑥ (명태:러시아산) 청포묵무침⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨	찹쌀밥 닭곰탕⑮ (닭고기:국내산) 두부조림⑤⑥ (두부/콩:국내산) 어묵파프리카볶음⑤⑥ 시래기나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 바베큐폭찹⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 단감당근라페 시금치나물 석박지⑨	쌀밥 계란국①⑤⑥ 낙지새우볶음⑤⑥⑨ (낙지:베트남산) 건파래자반⑤ 치커리유자청무침 배추김치⑨	차조밥 갈비탕⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 김치참치볶음⑤⑨ (참치/가다랑어:원양산) 우엉조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 총각김치⑨
	오후 간식	우동①⑤⑥⑯	찐단호박/유기농우유②	부추전⑤⑥/매실차	살구잼식빵①②⑤⑥ /유기농우유②	팝만두강정②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
	열량/단백질/칼슘	608.9/29.7/313.1	671.8/29.3/259.9	682.5/25.9/227.8	690.4/29.2/280.2	697.8/24.8/369.9
둘째주	일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 잔반 없는 날	12(목)	13(금)
	오전 간식	순두부⑤&양념장⑤⑥ (두부/콩:국내산)	토마토⑫/유기농우유②	호상요구르트②	단감/유기농우유②	누룽지죽/깍두기⑨
	점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 쌈무⑬ 열무나물 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 가지조림⑤⑥ 브로컬리참깨소스무침①⑤ 석박지⑨	쌀밥 실파장국⑤⑥ 수제치킨가스①⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) &허니머스타드소스①⑤ 그린샐러드 &발사믹드레싱⑤⑬ 파인애플 깍두기⑨	보리밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤ 삼색초무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 다시마튀각⑤ 비타민나물 배추김치⑨
	오후 간식	찐감자/유기농우유②	잡채⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	칼국수⑤⑥	바나나팬케이크②⑤⑥ /유기농우유②
	열량/단백질/칼슘	618.0/34.7/312.0	614.5/24.1/275.7	714.0/26.9/252.3	711.4/28.2/325.8	724.6/35.4/350.7
셋째주	일자/요일	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
	오전 간식	콘크림스프②⑤⑥⑮⑯	멜론/유기농우유②	새우살죽⑨	배/유기농우유②	그래놀라⑤⑥/유기농우유②
	점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 무나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ (오리고기:국내산) 연근조림⑤⑥ 참나물무침 석박지⑨	바몬드카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) 납작떡갈비①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (돼지고기:국내산) (소고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤⑥ 오이부추무침 유기농요구르트② 배추김치⑨	수수밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 실곤약무침 숙주나물 총각김치⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ (오징어:국내산) 마파두부⑤⑥⑩⑱ (두부/콩:국내산) (돼지고기:국내산) 쪽파김무침⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨
	오후 간식	샤오롱바오⑤⑥⑩⑯⑱ /유기농우유②	참치볶음밥⑤/둥굴레차 (참치/가다랑어:원양산)	찐고구마/유기농우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	스마일감자튀김⑤&케찹⑫ /오렌지주스
	열량/단백질/칼슘	643.7/29.9/289.7	801.8/27.2/257.0	826.8/25.7/245.1	675.2/26.1/263.2	696.0/26.3/303.7
넷째주	일자/요일	23(월)	24(화)	25(수) 잔반 없는 날	26(목)	27(금)
	오전 간식	소고기장죽⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산)	사과/유기농우유②	핑거스틱①②⑤⑥ /유기농우유②	브로컬리스프②⑤⑥⑮⑯	감귤/유기농우유②
	점 심	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 총각김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물 배추김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산) 배추된장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 김구이 플럼주스 깍두기⑨	기장밥 순두부국⑤⑥ (두부/콩:국내산) 주꾸미당면볶음⑤⑥ (주꾸미:베트남산) 도토리묵무침⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	쌀밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 아보카도계란찜① 크랜베리멸치볶음⑤ 양배추무침 석박지⑨
	오후 간식	치즈김치전②⑤⑥⑨ /유기농우유②	어묵탕⑤⑥⑧⑯	크런치탕수육②⑤⑥⑩⑯ (돼지고기:국내산)	찐단호박/유기농우유②	쌀국수⑤⑥⑯ (소고기/육우:국내산)
	열량/단백질/칼슘	747.4/34.9/364.0	664.2/30.9/306.3	851.8/35.8/296.7	649.6/26.1/397.9	725.7/36.1/400.9
다섯째주	일자/요일	30(월)	27(화)	28(수)	29(목)	
	오전 간식	파인애플/유기농우유②	■ 생선류는 아이들의 안전을 위하여 가시 없는 생선을 사용 하게 되는데, 공급 불가의 경우 국내산 사용이 어려울 수 있음을 알려드립니다. ■ 저희 원에서는 아이들의 건강을 위하여 국 : 0.4% 이하, 죽 : 0.3% 이하로 염도를 조절하여 제공하고 있습니다. ■ 알레르기 유발 식품 ①난류 ②유기농유기농유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등에 해당하는 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임이나 영양사에게 꼭 알려주세요! ■ 완제품소스를 사용하는 경우는 소스명을 식단표에 “&”기호를 사용하여 표기합니다.			
	점 심	쌀밥 시금치국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯ (소고기/육우:국내산) 느타리버섯볶음⑤⑥ 토마토양파무침⑫ 배추김치⑨				
	오후 간식	바질크림뇨끼②⑤⑥⑮				
	열량/단백질/칼슘	674.6/23.1/242.5				

* 원산지 표시

쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)-밥,죽,누룽지	잡곡	배추김치 (국, 탕, 찌개, 반찬, 겉절이, 백김치, 씻은김치 포함)	소고기	돼지고기	베이컨 (돼지고기)	주꾸미	진미오징어채 /오징어실채
국내산	국내산	(배추)국내산/(고추가루)국내산	국내산 육우	국내산	외국산	베트남산	페루산
닭/오리	고등어	명태/동태/코다리	낙지	콩(두부류,콩비지)	오징어	참치 (가다랑어)	
국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산	