2026년 (11)월 식단표 (1-2세)

영양사 신지수

요 일	월	화	수 (국 없는 날:일품요리)	목	금
일 자	2	3	4	5	6
오전간식	한우애호박죽	단감	밤크림수프/크루통	배	참치죽
점 심	흑미밥 두부된장국 순살가자미오븐구이 연근조림 백김치	수수밥 어묵국 순살찜닭 청경채나물 백김치	돼지불고기비빔밥 프리타타 4색채소피클 떠먹는요거트	보리밥 들깨미역국 오리불고기 삶은양배추/쌈장 백김치	기장밥 한우뭇국 주꾸미숙주볶음 오이무침 백김치
오후간식	대파크루아상/우유	토마토스파게티	구운감자/우유	물만두	우리밀크림빵/우유
변동사항					
일 자	9	10	11	12	13
오전간식	미역죽	자른샤인머스캣	양송이수프/크루통	사과	표고버섯죽
점 심	수수밥 쑥갓유부국 닭다리살구이 참나물무침 백김치	현미밥 동태살국 돼지고기간장불고기 우엉조림 백김치	하이라이스 뿌리채소튀김 블루베리무피클 마시는요구르트	기장밥 순두부찌개 삼치데리야키구이 비타민채토마토무침 백김치	흑미밥 시래기된장국 채소달걀찜 돌자반 백김치
오후간식	미니붕어빵/우유	유기농시리얼/우유	(영아) 우리쌀튀밥 (유아) 구운가래떡/조청	쌀국수	찐단호박/우유
변동사항					
일 자	16	17	18	19	20
오전간식	흑임자죽	바나나	단호박크림수프/크루통	자른방울토마토	누룽지죽
점 심	현미밥 애호박된장국 돼지고기사태찜 미역줄기볶음 백김치	차조밥 들깨수제비 메추리알조림 유자배추사과무침 백김치	버섯콩나물밥 코코넛코다리강정 오이피클 떠먹는요거트	보리밥 닭개장 연두부/양념장 감자채볶음 백김치	수수밥 물만둣국 깻잎달걀말이 구이김 백김치
오후간식	꿀호떡/우유	찐고구마/우유	(영아) 꼬마약과 (유아) 카레떡볶이	진미채주먹밥	우리밀딸기잼빵/우유
변동사항					
일 자	23	24	25	26 (김장)	27 ♥생일식단♥
오전간식	시금치죽	사과	당근크림수프/크루통	귤	오징어죽
점 심	기장밥 콩나물국 순살고등어오븐구이 가지나물 백김치	수수밥 황태국 오리짜장볶음 취나물무침 백김치	깍두기볶음밥 꿔바로우 양배추피클 마시는요구르트	보리밥 팽이버섯된장국 수육 상추/쌈장 백김치	흰쌀밥 한우미역국 닭강정 숙주나물무침 백김치
오후간식	꼬마고기찐빵만두	찐알감자/우유	(영아) 우리밀두부과자 (유아) 절편	구운달걀/배도라지주스	생크림머핀/우유
변동사항					
일 자	30				
오전간식	옥수수치즈죽				
점 심	보리밥 청국장찌개 순살갈치오븐구이 깻잎나물 백김치				
오후간식	우리쌀단팥호빵/우유				
변동사항					

▶ 식단관련 공지사항 ◀

- 우리 어린이집에서는 영·유아 표준레시피에 준하여 자극적이지 않고 맵지 않은 조리법으로 조리하여 식사를 제공하고 있습니다.
- 우유 및 유제품류는 주 3회 이상 제공하고 있습니다.
- 영아반은 발달 단계 및 안전상의 이유로 떡은 제공되지 않습니다.
- 영·유아 영양 권장량 (2025 한국인 영양소 섭취기준)

	에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)
1~2세	900	20
3~5세	1,400	25

★ 파란색 메뉴 → 신 메뉴

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

원산지 표시

쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		수산물	가공품 농축산·수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산	* 코코넛코다리강정: 코다리(러시아산) * 꿔바로우:돼지고기(국산) * 닭강정:닭고기(국산)
						국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 베트남산 * 주꾸미 : 베트남산	

※ 위 식단은 어린이집의 시장 상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.

농촌진흥청 도담어린이집

2026년 (11)월 식단표 (3-5세)

영양사 신지수

요 일	월	화	수 (국 없는 날:일품요리)	목	금
일 자	2	3	4	5	6
오전간식	한우애호박죽	단감	밤크림수프/크루통	배	참치죽
점 심	흑미밥 두부된장국 순살가자미오븐구이 연근조림 배추김치	수수밥 어묵국 순살찜닭 청경채나물 깍두기	돼지불고기비빔밥 프리타타 4색채소피클 떠먹는요거트	보리밥 들깨미역국 오리불고기 삶은양배추/쌈장 홍시깍두기	기장밥 한우뭇국 주꾸미숙주볶음 오이무침 토마토김치
오후간식	대파크루아상/우유	토마토스파게티	구운감자/우유	물만두	우리밀크림빵/우유
변동사항					
일 자	9	10	11	12	13
오전간식	미역죽	샤인머스캣	양송이수프/크루통	사과	표고버섯죽
점 심	수수밥 쑥갓유부국 닭다리살구이 참나물무침 깍두기	현미밥 동태살국 돼지고기간장불고기 우엉조림 토마토김치	하이라이스 뿌리채소튀김 블루베리무피클 마시는요구르트	기장밥 순두부찌개 삼치데리야키구이 비타민채토마토무침 배추김치	흑미밥 시래기된장국 채소달걀찜 돌자반 홍시깍두기
오후간식	미니붕어빵/우유	유기농시리얼/우유	(영아) 우리쌀튀밥 (유아) 구운가래떡/조청	쌀국수	찐단호박/우유
변동사항					
일 자	16	17	18	19	20
오전간식	흑임자죽	바나나	단호박크림수프/크루통	방울토마토	누룽지죽
점 심	현미밥 애호박된장국 돼지고기사태찜 미역줄기볶음 나박김치	차조밥 들깨수제비 메추리알조림 유자배추사과무침 총각김치	버섯콩나물밥 코코넛코다리강정 오이피클 떠먹는요거트	보리밥 닭개장 연두부/양념장 감자채볶음 갓김치	수수밥 물만둣국 깻잎달걀말이 구이김 석박지
오후간식	꿀호떡/우유	찐고구마/우유	(영아) 꼬마약과 (유아) 카레떡볶이	진미채주먹밥	우리밀딸기잼빵/우유
변동사항					
일 자	23	24	25	26 (김장)	27 ♥생일식단♥
오전간식	시금치죽	사과	당근크림수프/크루통	귤	오징어죽
점 심	기장밥 콩나물국 순살고등어오븐구이 가지나물 총각김치	수수밥 황태국 오리짜장볶음 취나물무침 갓김치	깍두기볶음밥 꿔바로우 양배추피클 마시는요구르트	보리밥 팽이버섯된장국 수육 상추/쌈장 김장김치	흰쌀밥 한우미역국 닭강정 숙주나물무침 배추김치
오후간식	꼬마고기찐빵만두	찐알감자/우유	(영아) 우리밀두부과자 (유아) 절편	구운달걀/배도라지주스	생크림머핀/우유
변동사항					
일 자	30				
오전간식	옥수수치즈죽				
점 심	보리밥 청국장찌개 순살갈치오븐구이 깻잎나물 홍시깍두기				
오후간식	우리쌀단팥호빵/우유				
변동사항					

▶ 식단관련 공지사항 ◀

- 우리 어린이집에서는 영·유아 표준레시피에 준하여 자극적이지 않고 맵지 않은 조리법으로 조리하여 식사를 제공하고 있습니다.
- 우유 및 유제품류는 주 3회 이상 제공하고 있습니다.
- 영아반은 발달 단계 및 안전상의 이유로 떡은 제공되지 않습니다.
- 영·유아 영양 권장량 (2025 한국인 영양소 섭취기준)

	에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)
1~2세	900	20
3~5세	1,400	25

★ 파란색 메뉴 → 신 메뉴

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

원산지 표시

쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		수산물	가공품 농축산·수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산	* 코코넛코다리강정: 코다리(러시아산) * 꿔바로우:돼지고기(국산) * 닭강정:닭고기(국산)
						국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 베트남산 * 주꾸미 : 베트남산	

※ 위 식단은 어린이집의 시장 상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.

농촌진흥청 도담어린이집

2026년 (11)월 야간연장보육반 식단표

영양사 신지수

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3	4	5	6
저 녁	흑미밥 수제비국 두부구이/양념장 애호박나물 배추김치	수수밥 황태국 어묵볶음 무나물 깍두기	흰쌀밥 달걀국 돼지고기간장불고기 새송이버섯볶음 깍두기	보리밥 물만둣국 삼치구이 미역초무침 홍시깍두기	기장밥 들깨무채국 참치전 숙주나물 토마토김치
변동사항					
일 자	9	10	11	12	13
저 녁	수수밥 두부된장국 메추리알조림 쑥갓나물 홍시깍두기	현미밥 유부국 동태전 오이무침 토마토김치	흰쌀밥 애호박국 순살찜닭 고구마맛탕 깍두기	기장밥 콩나물국 달걀말이 구이김 배추김치	흑미밥 청경채국 고등어구이 표고버섯볶음 깍두기
변동사항					
일 자	16	17	18	19	20
저 녁	현미밥 감잣국 애호박전 연근조림 나박김치	차조밥 배춧국 돼지고기사태찜 고구마순나물 총각김치	흰쌀밥 물만둣국 가자미구이 콩나물무침 깍두기	보리밥 연두부국 닭갈비 참나물무침 갓김치	수수밥 시금치된장국 달걀찜 파래김자반 석박지
변동사항					
일 자	23	24	25	26	27
저 녁	기장밥 시래기된장국 돼지고기굴소스볶음 시금치나물 총각김치	수수밥 닭고기뭇국 두부조림 숙주무침 갓김치	흰쌀밥 어묵국 스크램블에그 브로콜리무침 갓김치	보리밥 들깨버섯국 갈치구이 파프리카볶음 김장김치	흰쌀밥 두부애호박국 오징어전 우엉조림 배추김치
변동사항					
일 자	30				
저 녁	보리밥 다시마뭇국 닭고기채소볶음 감자채볶음 홍시깍두기				
변동사항					
알레르기 유발식품	①알류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				

원산지 표시									
쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		수산물	가공품 농축산·수산물
						배추	고춧가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 원양산 * 주꾸미 : 베트남산	

※ 위 식단은 어린이집의 시장상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.

농촌진흥청 도담어린이집