풀무원 Pulmuone 바른먹거리

2026. 11월의 중·간식(영아 만0세~만2세)



※ 저희 원은 아침에 영양죽을 제공합니다. (영아 만0세~만2세) * 식단작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 김민주 (면허번호 109-508)

	월	화	수	목	금	토
	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
오전간식	가지닭살죽(15)	건파래순두부죽(5)	옥수수치즈죽(2)	세멸치죽	근대된장죽(5,6)	유기농우유(2)
점심	귀리밥 감자양파국(5,6) 우리콩콩나물돈육찜(5,6,10) 새우젓애호박나물(9) 배추김치(5,9,12)	백미밥 안매운닭개장(5,15) 야채포근달걀찜(1) 당근양파볶음 배추김치(5,9,12)	삼색야채 해물볶음밥(1,6,9,16?,18) 돈육김칫국(5,6,9,10,12) 두툼떡갈비(5,6,10,12,16,18) 잘게썬깍두기(5,9)	찰홍미밥 소고기미역국(5,6,16) 닭바싹구이(5,6,15) 들깨오이무침 배추김치(5,9,12)	칼슘홍국찹쌀밥 순두부백탕(5) 식물성버섯함박스테이크(5,6) 연근저염조림(5,6) 배추김치(5,9,12)	멸치칼국수(5,6) 백미밥(1/2) 부추차돌박이볶음(5,6,16) 신선아삭채식김치(5,6,12)
열량/단백질/나트륨	434kcal/19g	459kcal/19g	463kcal/18g	449kcal/21g	464kcal/13g	278kcal/11g
오후간식	고칼슘바디치킨너겟(1,5,6,15),옥수수차	제철과일-단감,고칼슘우유(2)	찐감자,과채주스	채소스틱-오이,떠먹는요거트제	유부간장참깨주먹밥(5,6),보리차	
식단변경내용기입						
	11월 9일	11월 10일	11월 11일 저염	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	고구마타락죽(2)	새우야채죽(9)	소고기무죽(16)	애호박죽	다시마당근죽	유기농우유(2)
점심	찰보리밥 배추된장국(5,6) 느타리버섯소불고기(5,6,16) 상추도토리묵무침(5,6) 잘게썬깍두기(5,9)	백미밥 두부북어미역국(5,6) 굴소스닭살볶음(5,6) 청경채된장나물(5,6) 배추김치(5,9,12)	견과류 세멸치섞음밥(4,5,6) 쑥갓우동(5,6,18) 참깨두부무침(5) 배추김치(5,9,12)	차조밥 청국장찌개(5,6) 가자미순살야채전(5,6) 양배추나물 배추김치(5,9,12)	칼슘단호박찹쌀밥 우리콩콩나물국(5) 피망돈육조림(5,6,10,12) 참나물무침 배추김치(5,9,12)	크랜베리치킨 샌드위치(1,2,5,6,12,14,15,16,18) 맛감자튀김 마시는샐러드주스-그린
열량/단백질/나트륨	429kcal/14g	437kcal/18g	429kcal/12g	455kcal/19g	442kcal/17g	266kcal/9g
오후간식	간장참치비빔국수(1,5,6),둥글레차	생일잔치음식-제철과일,케이크	제철과일-바나나,고칼슘우유②	제철과일-감귤,고칼슘우유②	딸기쨈토스트(6),고칼슘우유(2)	
식단변경내용기입						
	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	들깨버섯죽	김치콩나물죽(5,6,12)	흰살생선미역죽	비타민양파죽	찰흑미죽	유기농우유(2)
점심	찰흑미밥 바지락무국(5,6,18) 단호박훈제오리볶음(5) 시금치된장나물(5,6) 배추김치(5,9,12)	백미밥 당면닭살국(5,6,15) 동태찜(5,6) 팽이버섯크래비무침(1,5,6,8) 잘게썬깍두기(5,9)	돈다짐유니짜장덮밥(5,6,10,15,16,17,18) 유부두부된장국(5,6) 토마토치커리무침(12) 배추김치(5,9,12)	병아리콩밥 건새우근대국(5,6,9) 소고기조림(5,6,16) 숙주나물무침(5,6) 배추김치(5,9,12)	칼슘시금치찹쌀밥 콩가루부추국(5,6) 두부간장조림(5,6) 채식물만두찜(5,6) 배추김치(5,9,12)	파인애플베이컨볶음밥(1,5,6,10,12,16) 미소장국(5,6) 고기속깻잎전(2,5,6,10,12,16) 신선아삭채식김치(5,6,12)
열량/단백질/나트륨	439kcal/21g	458kcal/18g	452kcal/16g	466kcal/17g	456kcal/17g	345kcal/10g
오후간식	목초란구운계란(1),과채주스	제철과일-토마토,고칼슘우유②	찐고구마,고칼슘우유②	채소스틱-당근,떠먹는요거트	진미채주먹밥(5,6),결명자차	
식단변경내용기입						
	11월 23일	11월 24일	11월 25일 저염	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	시금치깨죽	감자치즈죽(2)	찹쌀누룽지탕	아몬드찹쌀죽	버섯흑미죽	유기농우유(2)
점심	찰수수밥 소고기무국(5,6,16) 순살고등어구이(6,7) 브로콜리참깨무침(1,4,5,6) 배추김치(5,9,12)	백미밥 표고버섯찌개(5,6) 가지돈육볶음(10) 취나물된장나물(5,6) 배추김치(5,9,12)	두부달걀소보로 콩나물밥(1,5,16) 어묵곤약국(5,6,18) 미나리오징어볶음(17) 배추김치(5,9,12)	찰현미밥 다시마두부된장국(5,6) 소고기배추볶음(5,6,16) 파래김구이(5,6) 배추김치(5,9,12)	칼슘토마토찹쌀밥(12) 낙지연포탕(5) 매실소스닭조림(5,6,15) 상추치커리무침(5,6) 잘게썬깍두기(5,9)	크림스파게티 (1,2,5,6,10,12,15,16) 마늘빵(2,5,6) 오이피클 사과푸딩
열량/단백질/나트륨	431kcal/15g	446kcal/16g	429kcal/16g	440kcal/15g	449kcal/19g	267kcal/8g
오후간식	야채아이핫바(1,5),과채주스	철과일-사과,고칼슘우유②	찐단호박,과채주스	제철과일-햇배,고칼슘우유②	웨이감자구이(5,13),과채주스	
식단변경내용기입						
	11월 30일					
오전간식	부추달걀죽(1)					
점심	찰기장밥 돼지국밥(2,5,6,10,16) 당근감자조림(5,6) 우엉저염조림(5,6) 배추김치(5,9,12)					
열량/단백질/나트륨	438kcal/15g					
오후간식	꼬마핫도그(1,2,5,6,10,15),과채주스					
식단변경내용기입						

※ 원산지: 쌀,누룽지,죽(국내산),배추김치(국내산),고추가루(국내산),소고기(1등급국내산한우),돼지고기(1등급국내산),닭고기(1등급국내산),오리고기(국내산),고등어(국내산),오징어(국내산),갈치(국내산),삼치(국내산),가자미(미국산),바지락(국내산),바지락살(수입산)아귀(국내산),임연수(러시아),대게살(국내산),코다리(러시아),방어(국내산),양볼락(미국산),새우살(수입산),유기농콩비지,두부콩,병아리콩(수입산),콩나물콩(국내산및수입산)

※ 매주 수요일은 국 없는 날,김치 없는 날로 저염식으로 제공됩니다.

※ : 저염식제공

※ 간식음료 : 우유-바른선 우리아이 고칼슘 우유, 우리아이 고칼슘 치즈

※ 위 식단은 계절과 식재료의 신선한 공급에 의해 변경될 수 있습니다.

나를 위해. 지구를 위해.
바른먹거리 풀무원

지구식단 저염식단

감성놀이 공간 토마토어린이집 ☎831-0555