2026년 11월 0-2세 및 3-5세 식단표

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전간식	닭고기채소죽	감자스프 조각식빵	삶은계란/파프리카스틱 주스	사과/스트링치즈 우유	흰살생선죽
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육장조림 치커리사과무침 백김치/배추김치	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 백김치/배추김치	소고기쌀국수 밥도제공 새우청경채볶음 백김치/깍두기 바나나	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 백김치/알타리김치	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 백김치/배추김치
오후간식	치즈케이크 우유	크림카레우동 우유	멸치야채주먹밥 옥수수차	닭가슴살샐러드 두유	찐고구마 우유
저녁	소고기양배추볶음밥 청포묵무침	소고기당면덮밥 미역줄기볶음	돈육야채볶음밥 오이무침	소고기무밥 두부조림	닭고기감자볶음밥 다시마튀각
영양량(영)	562/25	513/21	598/29	677/26	609/25
(유)	749/34	684/28	798/39	903/35	812/33
2주	**11월 9일 (월)**	**11월 10일 (화)**	**11월 11일 (수)**	**11월 12일 (목)**	**11월 13일 (금)**
오전간식	새우버섯죽	단호박크림스프	만둣국	해물크림리조또	소고기미역죽
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물 백김치/배추김치	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 소고기양상추비타민샐러드 백김치/깍두기	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 백김치/배추김치 샤인머스캣	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 백김치/배추김치	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 백김치/배추김치
오후간식	버터핑거스틱 우유	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	사과핫케이크 우유	김치전/슬라이스치즈/배 옥수수차	찐고구마/크림치즈 우유
저녁	닭고기버섯덮밥 도토리묵무침	새우당근볶음밥 숙주나물	오리고기채소볶음밥 단무지무침	마파두부덮밥 깻잎순나물	소고기콩나물밥 시금치나물
영양량(영)	568/20	513/24	517/18	507/24	663/28
(유)	757/27	684/32	689/24	676/32	884/37
3주	**11월 16일 (월)**	**11월 17일 (화)**	**11월 18일 (수)**	**11월 19일 (목)**	**11월 20일 (금)**
오전간식	대게살야채죽	바나나 플레인요거트	순두부백탕 양념장	버섯수제비	누룽지죽 꼬들단무지
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 백김치/깍두기	찹쌀밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 백김치/알타리김치	돈육자장밥 무채감자국 오이크래미샐러드 백김치/깍두기 파인애플	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 백김치/깍두기	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 백김치/배추김치
오후간식	잼샌드위치 우유	볶음우동 유자차	연유버터토스트 우유	모둠과일(포도,배,귤) 우유	단호박찜 우유
저녁	돈육청경채볶음밥 김자반	소고기곤드레밥 브로컬리두부무침	닭고기채소볶음밥 연근조림	소고기양배추덮밥 진미채볶음	닭고기채소볶음밥 비타민무침
영양량(영)	581/33	573/23	502/21	507/25	556/23
(유)	775/45	764/31	670/27	676/34	742/31
4주	**11월 23일 (월)**	**11월 24일 (화)**	**11월 25일 (수)**	**11월 26일 (목)**	**11월 27일 (금)**
오전간식	닭브로컬리죽	찐감자/슬라이스치즈 우유	모닝빵 우유	소고기채소죽	양송이누룽지죽
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 백김치/깍두기	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 백김치/배추김치	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 백김치/배추김치 귤	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 백김치/알타리김치	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 백김치/깍두기
오후간식	카스텔라 우유	탕수육 오미자차	소고기김치리조또 우엉차	메밀국수	안흥찐빵 우유
저녁	돈육잡채밥 청경채나물	돈육파프리카볶음밥 건새우조림	닭고기콩나물밥 무나물	새우채소볶음밥 고사리나물	돈육하이라이스 애호박나물
영양량(영)	556/32	611/44	546/21	624/28	554/18
(유)	742/42	814/58	728/27	832/38	739/24
5주	**11월 30일 (월)**				
오전간식	소고기미역죽				
점심	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 백김치/배추김치				
오후간식	후레쉬번 우유				
저녁	소고기팽이버섯볶음밥 세발나물				
영양량(영)	586/30				
(유)	782/40				

원산지 일괄표기					
	쌀(백미,찹쌀,현미,흑미)	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/고춧가루)	콩(두부/콩국수/콩비지)	낙지	명태	고등어
	국내산	국내산	중국산/태국산	러시아산	국내산
	갈치	참조기	오징어	꽃게	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	아귀(아구)	주꾸미	*식육 가공품류	*수산 가공품류	
	국내산	베트남산	국내산/외국산	국내산/외국산	

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦.고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

푸르니보육지원재단 영양사 이현주 작성