2026년 11 월 식단표(1-2세)

영양팀 : 김지애

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
아침간식	단호박죽	쇠고기죽⑯	과일(귤)	과일(방울토마토)⑫	과일(멜론)
점심	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 닭무국⑤⑥⑮ 연두부+양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는 요플레	백미밥 김파국①⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 시래기들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	백미밥 청경채맑은국 달걀말이①⑤ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키
오후간식	호빵⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥	구운달걀①/우유②	영양주먹밥⑤	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	440/17	439/21	459/22	449/16	431/15
변동사항					
날짜	9	10	11	12	13
아침간식	닭가슴살당근죽⑮	청경채죽	과일(포도)	과일(귤)	과일(단감)
점심	백미밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 요플레	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑯ 두부들깨탕⑤⑥ 가지전⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토소스닭조림⑫⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 달래된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨ 치즈
오후간식	약과①②⑤⑥/식혜	핫케이크①②⑤⑥/우유②	누룽지죽	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②
열량/단백질	448/18	462/15	419/12	466/22	430/11
변동사항					
날짜	16	17	18	19	20
아침간식	쇠고기양파죽⑯	근대죽⑤⑥	과일(방울토마토)⑫	과일(황금향)	과일(멜론)
점심	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는 요플레	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기고사리볶음⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 미역국⑤⑥ 생선까스+소스①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯	크림스파게티②⑤⑥⑩⑮⑯	마들렌①②⑥/우유②	약식⑤⑥/우유②	햄치즈에그샌드위치①②⑤⑥⑩⑮⑯/우유②
열량/단백질	455/17	478/21	446/17	441/16	477/19
변동사항					
날짜	23	24	25	26	27
아침간식	버섯죽	누룽지닭죽⑮	과일(포도)	과일(귤)	과일(단감)
점심	백미밥 쇠고기국⑯ 양배추볶음전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는 요플레	달걀볶음밥①⑤⑥ 모둠어묵탕⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 애호박치킨너겟①⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 우거지국 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩⑬ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 액상요구르트
오후간식	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱	고구마치즈샌드②⑥	크로와상①②⑥/우유②	시리얼/떠먹는요구르트②	슈크림빵①②⑥/우유②
열량/단백질	441/16	457/22	466/16	464/22	444/17
변동사항					
날짜	30				
아침간식	달걀노른자부추죽①				
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	464/20				
변동사항					

* 알레르기 유발 식품
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱굴·전복·홍합 ⑲잣 * 무, 마늘, 양파, 양배추, 건조과채류, 김치류, 식초 등에 천연적으로 존재하거나 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 인위적으로 사용됨.

원산지 표시사항	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
						배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부,콩국수,콩비지)	수산물				가공품	
		삼치	오징어	다랑어(참치)		어묵	
	국내산	국내산	원양산	원양산		국내산	산

동화나라 어린이집

2026년 11 월 식단표(3-5세)

영양팀 : 김지애

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
아침간식	단호박죽	쇠고기죽⑯	과일(귤)	과일(방울토마토)⑫	과일(멜론)
점심	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 닭무국⑤⑥⑮ 연두부+양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는 요플레	백미밥 김파국①⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨ 액상요구르트	잡곡밥 시래기들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	백미밥 청경채맑은국 달걀말이①⑤ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키
오후간식	호빵⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥	구운달걀①/우유②	영양주먹밥⑤	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	629/24	627/31	655/31	641/22	616/22
변동사항					
날짜	9	10	11	12	13
아침간식	닭가슴살당근죽⑮	청경채죽	과일(포도)	과일(귤)	과일(단감)
점심	백미밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 물만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는 요플레	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑯ 두부들깨탕⑤⑥ 가지전⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토소스닭조림⑫⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 달래된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨ 치즈
오후간식	약과①②⑤⑥/식혜	핫케이크①②⑤⑥/우유②	누룽지죽	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②
열량/단백질	640/26	660/22	598/18	666/31	614/16
변동사항					
날짜	16	17	18	19	20
아침간식	쇠고기양파죽⑯	근대죽⑤⑥	과일(방울토마토)⑫	과일(황금향)	과일(멜론)
점심	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는 요플레	돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기고사리볶음⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 미역국⑤⑥ 생선까스+소스①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 액상요구르트
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯	크림스파게티②⑤⑥⑩⑮⑯	마들렌①②⑥/우유②	약식⑤⑥/우유②	햄치즈에그샌드위치①②⑤⑥⑩⑮⑯/우유②
열량/단백질	650/24	683/29	637/25	630/22	682/28
변동사항					
날짜	23	24	25	26	27
아침간식	버섯죽	누룽지닭죽⑮	과일(포도)	과일(귤)	과일(단감)
점심	백미밥 쇠고기국⑯ 양배추볶음전①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는 요플레	달걀볶음밥①⑤⑥ 모둠어묵탕⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨ 과일	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 애호박치킨너겟①⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 쿠키	백미밥 우거지국 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩⑬ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 액상요구르트
오후간식	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱	고구마치즈샌드②⑥	크로와상①②⑥/우유②	시리얼/떠먹는요구르트②	슈크림빵①②⑥/우유②
열량/단백질	630/23	653/31	666/23	663/31	634/24
변동사항					
날짜	30				
아침간식	달걀노른자부추죽①				
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	663/28				
변동사항					

* 알레르기 유발 식품
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱굴·전복·홍합 ⑲잣 * 무, 마늘, 양파, 양배추, 건조과채류, 김치류, 식초 등에 천연적으로 존재하거나 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 인위적으로 사용됨.

원산지 표시사항	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
						배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부,콩국수,콩비지)	수산물				가공품	
		삼치	오징어	다랑어(참치)		어묵	
	국내산	국내산	원양산	원양산		국내산	산

동화나라 어린이집