미평하나어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 1~2세) 기본형

여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★
★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	사과	삶은달걀①/보리차	게살죽①⑤⑥⑧	잘게썬오이스틱/요거트②	배
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 자른고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 자른버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	고구마빵①⑤/우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	419.7/14.9	406.2/18.2	397.4/15.7	434.9/9.2	398.7/15.2
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나	연두부⑤	달걀청경채죽①⑤⑥	잘게썬파프리카스틱 /요거트②	잘게썬샤인머스켓
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 자른제육볶음⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 자른새송이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 자른소불고기⑤⑥⑯ 자른도라지나물 잘게썬깍두기⑨
오후간식	쌀카스테라①②/우유②	해물수제비⑥⑨⑰⑱	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	시금치달걀주먹밥 ①⑤⑫/보리차
열량/단백질	418.5/14.5	412.5/23.3	402.1/18.3	426.4/15.7	403.8/16.1
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	단감	삶은달걀①/보리차	채소죽⑤⑥	잘게썬오이스틱/요거트②	배
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 자른도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 자른닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/현미차	찐고구마/우유②	단호박크림스프②⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	411.1/11.4	392.8/19	424.2/9	427.9/15	428.3/12.5
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	귤	연두부⑤	녹두죽	잘게썬파프리카스틱 /요거트②	사과
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 자른치킨너겟①②⑤⑥⑮ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	들깨칼국수⑥	단호박찜/우유②	에그마요샌드위치①⑤	소고기주먹밥⑤⑯ /보리차
열량/단백질	394.1/18.4	436.9/17.5	405.2/13.8	431.6/23.4	403/16.4
날짜	30일(월)				
오전간식	귤				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	423.5/14.9				

목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

< 알레르기 유발식품 >

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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

미평하나어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 3~5세) 기본형

여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★
★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	사과	삶은달걀①/보리차	게살죽①⑤⑥⑧	당근스틱/요거트②	배
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 버섯들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고구마빵①⑤/우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	603.5/21.6	633.8/28.6	654/25.4	615.9/14.2	649.8/26.2
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나	연두부⑤	달걀청경채죽①⑤⑥	오이스틱/요거트②	잘게썬샤인머스켓
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 도라지나물 깍두기⑨
오후간식	쌀카스테라①②/우유②	해물수제비⑥⑨⑰⑱	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	시금치달걀주먹밥 ①⑤⑫/보리차
열량/단백질	618/20.8	607.1/33.3	612.7/27.1	616/22.7	615/24.3
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	단감	삶은달걀①/보리차	채소죽⑤⑥	파프리카스틱/요거트②	배
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/현미차	찐고구마/우유②	단호박크림스프②⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	609.4/17.1	617/30.1	634.7/13.4	605.4/21.2	603/16.8
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	귤	연두부⑤	녹두죽	당근스틱/요거트②	사과
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	들깨칼국수⑥	단호박찜/우유②	에그마요샌드위치①⑤	소고기주먹밥⑤⑯ /보리차
열량/단백질	628.4/28.6	690.4/31.6	655/22.2	652.8/34.7	615.5/23.9
날짜	30일(월)				
오전간식	귤				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 숙주나물 배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	624.8/21.8				

목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

< 알레르기 유발식품 >

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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

쌀		콩	
밥	국내산	두부	산
죽	국내산	콩비지	산
누룽지	국내산	콩국수	산
배추김치		수산물	
배추(얼갈이, 봄동)	국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루	국내산	갈치	산
육류		참조기	산
소고기 - 한우	국내산	명태(동태)	러시아산
소고기 - 육우	산	쭈꾸미	산
소고기 - 젖소	산	낙지	산
돼지고기	국내산	오징어	러시아산
닭고기	국내산	참치(다랑어)	산
오리고기	국내산	꽃게	산
식육 가공품		전복	산
햄류	산	수산물 가공품	
소시지류	닭고기(국내산60%) 돈지방(국내산12%)	어묵류(맛살포함)	산
베이컨류	산	완자류	산
양념육류	산	기타(깐쇼새우)	베트남산
분쇄가공육류	국내산, 중국산		