2026년 11월 영아 식단

다솜어린이집 영양사 : 박나원

	일자/요일	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)
첫째주	오전간식	크래미야채죽⑧	배 우유②	5가지채소죽	우유② 사과	영양만점누룽지
	점심	혼합잡곡밥 무청시래기된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 무생채⑤⑥⑨ 골드키위	찹쌀수수밥 새우살콩나물국⑤⑥⑨ 하이라이스⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 황금향	찹쌀기장밥 실파오징어무국⑤⑥⑰ 양배추닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 단감	찹쌀현미밥 소고기두부국⑤⑥⑯ 순살아귀무조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 잘게썬열무김치⑨ 샤인머스켓	찹쌀백미밥 황태계란국①⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩ 열무나물된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 멜론
	오후간식	계란후라이①	멸치육수잔치국수⑤⑥	바나나치즈케익①②⑤⑥ 포도주스	수제고구마튀김⑥ 매실차	까르보나라떡볶이 ①②⑤⑥
	일자/요일	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
둘째주	오전간식	어린이치즈② 파인애플	새우살야채죽⑨	파프리카스틱 바나나	전복죽⑱	우유② 멜론
	점심	찹쌀보리밥 파송송계란국①⑤⑥ 부추훈제오리볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 단감	혼합잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑨ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 사과	찹쌀흑미밥 대구순살무국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 파인애플	찹쌀백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 메추리알곤약조림 ①⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 배즙	찹쌀기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 양배추당근샐러드 잘게썬알타리김치⑨ 귤
	오후간식	꼬마야채김밥⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥ 우유②	김말이튀김⑥ 이오	찐옥수수 청사과주스	해물부추전 ⑤⑥⑨⑰⑱
	일자/요일	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
셋째주	오전간식	연두부죽⑤	우유② 곡물그대로21	뿌리채소죽	씨리얼 우유②.	녹두쌀죽
	점심	찹쌀현미밥 무채황태국⑤⑥ 고구마순살닭볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 멜론	찹쌀백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 촉촉한진미채무침 ⑤⑥⑰ 당근콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 파인애플	혼합잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑤⑥ 바나나	찹쌀수수밥 감자양파국⑤⑥ 야채계란말이① 어묵야채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 사과	찹쌀보리밥 바지락살순두부국 ⑤⑥⑱ 피망돈육잡채 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 배
	오후간식	버섯맑은우동⑤⑥	참치야채볶음밥⑤⑥	초코칩머핀①②⑤⑥ 요구르트	미트소스스파게티 ⑤⑥⑯	짜장떡볶이⑥⑩
	일자/요일	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
넷째주	오전간식	바나나 짜요짜요②	쌀단호박죽	떠먹는요구르트②	옥수수콘스프	사과 우유②
	점심	찹쌀기장밥 해물백짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 소고기단호박소보로볶음 ⑤⑥⑯ 새우무나물⑨ 잘게썬열무김치⑨ 귤	찹쌀보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 멜론	찹쌀백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 구이김 잘게썬깍두기⑨ 파인애플	혼합잡곡밥 두부애호박새우젓국 ⑤⑥⑨ 용가리치킨⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 배	찹쌀흑미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 크린베리지리멸볶음 ⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 골드키위
	오후간식	무모듬어묵탕⑤⑥	꽈배기⑥ 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 매실차	바지락살칼국수 ⑤⑥⑱	유부초밥⑤⑥
다섯째주	일자/요일	11월 30일(월)				
	오전간식	소고기야채죽⑯				
	점심	찹쌀백미밥 들깨두부미역국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 사과				
	오후간식	김치치즈볶음밥 ②⑤⑥⑩				

♣식품별 대체 식단♣

※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

※어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체

※과일류-먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체

※견과류-멸치, 들기름 등으로 대체

「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣

자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집

2026년 11월 유아 식단

다솜어린이집 영양사 : 박나원

	일자/요일	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)
첫째주	오전간식	크래미야채죽⑧	배 우유②	5가지채소죽	우유② 사과	영양만점누룽지
	점심	혼합잡곡밥 무청시래기된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무생채⑤⑥⑨ 골드키위	찹쌀수수밥 새우살콩나물국⑤⑥⑨ 하이라이스⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 황금향	찹쌀기장밥 실파오징어무국⑤⑥⑰ 양배추닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	찹쌀현미밥 소고기두부국⑤⑥⑯ 순살아귀무조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 열무김치⑨ 샤인머스켓	찹쌀백미밥 황태계란국①⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩ 열무나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 멜론
	오후간식	계란후라이① 토마토케찹⑫	멸치육수잔치국수⑤⑥	바나나치즈케익①②⑤⑥ 포도주스	수제고구마튀김⑥ 매실차	까르보나라떡볶이 ①②⑤⑥
둘째주	일자/요일	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
	오전간식	어린이치즈② 파인애플	새우살야채죽⑨	파프리카스틱 바나나	전복죽⑱	우유② 멜론
	점심	찹쌀보리밥 파송송계란국①⑤⑥ 부추훈제오리볶음⑤⑥ 머스타드소스 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	혼합잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑨ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	찹쌀흑미밥 대구순살무국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플	찹쌀백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 메추리알곤약조림 ①⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배즙	찹쌀기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 양배추당근샐러드 알타리김치⑨ 귤
	오후간식	꼬마야채김밥⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥ 우유②	김말이튀김⑥ 이오	찐옥수수 청사과주스	해물부추전 ⑤⑥⑨⑰⑱
셋째주	일자/요일	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
	오전간식	연두부죽⑤	우유② 딸기퐁당아몬드	뿌리채소죽	씨리얼 우유②.	녹두쌀죽
	점심	찹쌀현미밥 무채황태국⑤⑥ 고구마순살닭볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 멜론	찹쌀백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 촉촉한진미채무침 ⑤⑥⑰ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플	혼합잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥ 바나나	찹쌀수수밥 감자양파국⑤⑥ 야채계란말이① 어묵야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	찹쌀보리밥 바지락살순두부국 ⑤⑥⑱ 피망돈육잡채 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배
	오후간식	버섯맑은우동⑤⑥	참치야채볶음밥⑤⑥	초코칩머핀①②⑤⑥ 요구르트	미트소스스파게티 ⑤⑥⑯	짜장떡볶이⑥⑩
넷째주	일자/요일	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
	오전간식	바나나 짜요짜요②	쌀단호박죽	떠먹는요구르트②	옥수수콘스프	사과 우유②
	점심	찹쌀기장밥 해물백짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 소고기단호박소보로볶음 ⑤⑥⑯ 새우무나물⑤⑥⑨ 열무김치⑨ 귤	찹쌀보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 멜론	찹쌀백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 구이김 깍두기⑨ 파인애플	혼합잡곡밥 두부애호박새우젓국⑤⑥⑨ 용가리치킨⑤⑥⑮ /머스타드소스 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	찹쌀흑미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 크린베리지리멸볶음 ⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 골드키위
	오후간식	무모듬어묵탕⑤⑥	꽈배기⑥ 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 매실차	바지락살칼국수 ⑤⑥⑱	유부초밥⑤⑥ 단무지
다섯째주	일자/요일	11월 30일(월)				
	오전간식	소고기야채죽⑯				
	점심	찹쌀백미밥 들깨두부미역국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과				
	오후간식	김치치즈볶음밥 ②⑤⑥⑩				

♣식품별 대체 식단♣

※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

※어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체

※과일류-먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체

※견과류-멸치, 들기름 등으로 대체

「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣

자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집

2026년 11월 영영아 식단

다솜어린이집 영양사 : 박나원

	일자/요일	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)
첫째주	오전간식	크래미야채죽⑧	배	5가지채소죽	사과	영양만점누룽지
	점심	혼합잡곡밥 무청시래기된장국 ⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥	찹쌀수수밥 새우살콩나물국 ⑤⑥⑨ 하이라이스⑩ 오이나물⑤⑥	찹쌀기장밥 실파오징어무국 ⑤⑥⑰ 양배추닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥	찹쌀현미밥 소고기두부국⑤⑥⑯ 순살아귀무조림 ⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥	찹쌀백미밥 황태계란국①⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩ 열무나물된장무침 ⑤⑥
	오후간식	계란후라이①	멸치육수잔치국수 ⑤⑥	바나나치즈케익 ①②⑤⑥	수제고구마튀김⑥	까르보나라떡볶이 ①②⑤⑥
둘째주	일자/요일	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
	오전간식	어린이치즈②	새우살야채죽⑨	바나나	전복죽⑱	유기농요거트②
	점심	찹쌀보리밥 파송송계란국①⑤⑥ 부추훈제오리볶음 ⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	혼합잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑨ 두부구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥	찹쌀흑미밥 대구순살무국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	찹쌀백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 메추리알곤약조림 ①⑤⑥ 미나리나물⑤⑥	찹쌀기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 양배추당근샐러드
	오후간식	계란야채죽①	카스테라①②⑤⑥	고구마야채죽	파인애플	해물부추전 ⑤⑥⑨⑰⑱
셋째주	일자/요일	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
	오전간식	연두부죽⑤	곡물그대로21	뿌리채소죽	유기농요거트②	녹두쌀죽
	점심	찹쌀현미밥 무채황태국⑤⑥ 고구마순살닭볶음 ⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	찹쌀백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 촉촉한진미채무침 ⑤⑥⑰ 당근콩나물무침⑤⑥	혼합잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥	찹쌀수수밥 감자양파국⑤⑥ 야채계란말이① 어묵야채볶음⑤⑥	찹쌀보리밥 바지락살순두부국 ⑤⑥⑱ 피망돈육잡채 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥
	오후간식	버섯맑은우동⑤⑥	참치야채볶음밥 ⑤⑥	초코칩머핀①②⑤⑥ 요구르트	미트소스스파게티 ⑤⑥⑯	짜장떡볶이⑥⑩
넷째주	일자/요일	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
	오전간식	바나나	쌀단호박죽	떠먹는요구르트②	옥수수콘스프	사과
	점심	찹쌀기장밥 해물백짬뽕국⑤⑥⑰⑱ 소고기단호박소보로볶음 ⑤⑥⑯ 새우무나물⑨	찹쌀보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥	찹쌀백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 구이김	혼합잡곡밥 두부애호박새우젓국 ⑤⑥⑨ 용가리치킨⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥	찹쌀흑미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 크린베리지리멸볶음 ⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥
	오후간식	두부채소죽⑤	멜론	야채죽	바지락살칼국수 ⑤⑥⑱	흰살생선야채죽
다섯째주	일자/요일	11월 30일(월)				
	오전간식	소고기야채죽⑯				
	점심	찹쌀백미밥 들깨두부미역국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥ 가지나물⑤⑥				
	오후간식	사과				

♣식품별 대체 식단♣

※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

※어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체

※과일류-먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체

※견과류-멸치, 들기름 등으로 대체

「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣

자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집

원산지 표시

쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동무)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	대구	국내산
육류			아귀	국내산
소고기	한우	국내산	명태(동태).황태	러시아산
	육우	산	주꾸미	산
	젖소	산	낙지	산
돼지고기		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	외국산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		돼지고기91.39%(외국/미국.스페인.캐나다),정제소금(국산).전분가공품(태국산)	수산물 가공품	
소시지류		돼지고기27.85%(국내산).닭고기23.52%(국내산).옥수수전분(옥수수(외국산:러시아.헝가리.세르비아)	어묵류	어육(중국/베트남).소맥분말(외국산.당근(중국산)
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류		산	맛살류	연육81.05%(외국산:미국,인도,베트남).감자전분(독일.폴란드산).정제소금(국내산)