2026년 11월 식단

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	새우살채소죽	양송이스프 조각식빵	구운계란 우유	샤인머스캣 마시는 요플레	흰살생선죽
점심	흑미밥 소고기뭇국 허브닭구이 콩나물무침 깍두기	수수밥 근대된장국 제육볶음 가지나물 배추김치	지리멸치섞음밥 애호박두부국 고기야채완자 배추김치 귤	기장밥 버섯들깨탕 고등어감자조림 재래김구이 알타리김치	퀴노아밥 청국장찌개 소고기새송이볶음 시금치나물 깍두기
오후 간식	딸기잼롤케이크 우유	어묵탕	핫도그 매실차	닭가슴살샐러드 옥수수차	약식 우유
저녁	돈육애호박볶음밥 감자양파국 깍두기	밥 소고기미역국 가자미구이 연근조림 배추김치	밥 유부된장국 돈육장조림 오이무침 배추김치	밥 소고기뭇국 두부조림 숙주나물 알타리김치	닭고기야채볶음밥 계란파국 깍두기
2주	**11월 9일 (월)**	**11월 10일 (화)**	**11월 11일 (수)**	**11월 12일 (목)**	**11월 13일 (금)**
오전 간식	소고기버섯죽	바나나 두유	그래놀라 플레인요거트	찐고구마 우유	연두부 방울토마토
점심	기장밥 수제비국 대패오리불고기 부추나물 깍두기	검정약콩밥 콩나물김치찌개 삼치데리야끼구이 청포묵김무침 백나박김치	흑미밥 순두부된장국 소불고기당면볶음 깻잎무침 배추김치	수수밥 시래기된장국 오삼불고기 김자반볶음 배추김치	찹쌀밥 감자미역국 두부코코넛치킨카츠 야채샐러드*키위드레싱 깍두기
오후 간식	롤치즈빵 우유	로제스파게티	포자찜만두 보리차	김치전 매실차	동글밤치즈케이크 우유
저녁	돈육파프리카볶음밥 건새우뭇국 깍두기	밥 다시마감자국 소불고기볶음 숙주나물무침 백나박김치	밥 새우계란국 오리고기양파구이 무쌈채무침 배추김치	밥 얼갈이된장국 목살김치찜 도토리묵 배추김치	소고기콩나물밥 동태살뭇국 깍두기
3주	**11월 16일 (월)**	**11월 17일 (화)**	**11월 18일 (수)**	**11월 19일 (목)**	**11월 20일 (금)**
오전 간식	황태계란죽	찐감자 두유	순두부애호박죽	누룽지	소고기찹쌀죽
점심	차조밥 유부장국 김치제육볶음 온두부 깍두기	수수밥 물만둣국 야채계란찜 지리멸치볶음 오이소박이	치킨마크니커리라이스 팽이버섯장국 갈릭버터난 오이지무침 배추김치	기장밥 건새우뭇국 소불고기숙주볶음 새송이버섯들깨무침 배추김치	시금치찹쌀밥 닭곰탕 한입떡갈비 숙주나물 석박지
오후 간식	카스테라 우유	한식잡채 메론	탕수육 파인애플	호밀애플파이 우유	수수부꾸미 우유
저녁	새우볶음밥 들깨무채국 깍두기	밥 두부양파국 삼치구이 유채된장무침 배추김치	밥 소고기뭇국 다진고기두부조림 미역줄기볶음 배추김치	밥 근대국 돼지고기당면볶음 양배추무침 배추김치	닭고기채소볶음밥 연두부오징어국 석박지

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	미역야채죽	완숙토마토 스트링치즈	크림스프 크루통	소고기백김치죽	단호박찜 우유
점심	수수밥 황태계란국 소고기두부조림 돌자반볶음 깍두기	기장밥 시래기된장국 훈제오리 *머스타드 연근조림 배추김치	현미찹쌀밥 들깨미역국 안동찜닭 브로콜리무침 깍두기	홍국찹쌀밥 느타리버섯된장국 너비아니구이 * 소스 오이무침 배추김치	베이컨김치볶음밥 미소된장국 꽃맛살콘샐러드 깍두기 배
오후 간식	연유브레드 우유	콘치즈만두 매실차	잔치국수	옥수수찐빵 우유	약과 보리차
저녁	느타리돈육덮밥 감자국 깍두기	밥 새우살뭇국 돈채파프리카볶음 상추무침 배추김치	밥 콩나물국 닭고구마조림 우엉볶음 깍두기	밥 새우계란국 우불고기볶음 감자조림 배추김치	돈육하이라이스 아욱국 깍두기
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	참치당근죽				
점심	차조밥 우거지된장국 닭감자볶음 미역줄기볶음 깍두기				
오후 간식	호두아몬드크림치즈빵 우유				
저녁	소고기숙주덮밥 계란국 깍두기				

포스코금호어린이집 영양사 서정현