2026년 11월 식단표

영양사 오정화

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
	오전간식	새우살죽⑨	참치죽	감자죽	소고기죽⑯	닭가슴살죽⑮	누룽지
	점 심	잡곡밥 북어채콩나물국⑤ 달걀말이① 잔멸치볶음,김구이 김치	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑯ 진미채무침⑰ 김치	잡곡밥 어묵국 순살간장찜닭⑮ 애호박나물 김치	자장덮밥⑩ 파송송달걀국① 만두튀김 무생채 김치	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①②⑥ 콩나물무침⑤ 김치	잡곡밥 바지락살무국⑱ 두부스테이크①②⑤⑥ 연근조림 김치
	오후간식	찐고구마,우유②	잔치국수(0세:치즈)	사과,우유②	단감	핫도그,우유②	견과류④⑭/우유②
	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	달걀죽①	누룽지	소고기죽⑯	단호박죽	전복죽⑱	누룽지
	점 심	잡곡밥 들깨미역국 두부구이*양념장⑤ 새송이버섯나물 김치	잡곡밥 콩나물국 돈육간장불고기⑩ 가지나물 김치	잡곡밥 맑은청국장⑤⑥ 미트볼조림 숙주나물 김치	잡곡밥 물만두국 브로콜리달걀찜① 오이무침 김치	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑯ 애호박나물 김치	잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 오징어간장볶음⑰ 청포묵김가루무침 김치
	오후간식	콘프레이크,우유②	바나나(0세:치즈)	사과,우유②	배	크림빵①②⑥/우유	견과류④⑭/우유②
	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)(생일잔치)	20(금)	21(토)
	오전간식	고구마죽	야채죽	표고소고기죽⑯	참치죽	누룽지	누룽지
	점 심	잡곡밥 수제비국⑥ 어묵조림 시금치나물 김치	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 김치	잡곡밥 바지락살순두부국⑤⑱ 잡채⑩ 배추된장나물 김치	잡곡밥 소고기미역국⑯ 닭강정(0,3세:고등어구이) 콩나물무침 김치	잡곡밥 어묵국 너비아니구이⑯ 잔멸치볶음 김치	잡곡밥 무들깨국 계란찜 봄동나물 김치
	오후간식	김가루주먹밥,우유②	단감(0세:치즈)	옥수수찐빵,우유②	바나나,케이크	귤,우유②	견과류④⑭/우유②
	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	닭가슴살죽⑮	요플레	새우살죽⑨	전복죽⑱	소고기죽⑯	누룽지
	점 심	잡곡밥 오징어무국⑰ 돈가스*소스①②⑥⑩ 오이무침 김치	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 오리부추볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 두부북어포국⑤ 고등어구이 시금치나물 김치	잡곡밥 콩나물국 메추리알조림① 느타리버섯나물 김치	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 햄감자채볶음 애호박나물 김치	치킨마요덮밥①②⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 우엉채조림 새송이버섯볶음 김치
	오후간식	찐고구마,우유②	사과(0세:치즈)	배,우유②	어묵국	잼식빵,우유②	견과류④⑭/우유②

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
(아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO_2로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑫ / 케찹 ⑫ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤
※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 콩기름 ⑤
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	닭고기	배추김치		오리고기	콩	수산물									
		한우			배추	고춧가루			오징어	고등어	전복	바지락살	동태살	새우살	홍합	쭈꾸미	낙지	갈치	조기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산									

※ 위 식단은 식자재 수급상황이나 원사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 만0,1세는 우유대신 요플레가 제공됩니다.
※ 영유아의 발달 사항에 따라 크기를 하여 제공되고 있습니다.