2026년 11월 식단표

예산어린이집

영양사 : 곡성군 어린이급식관리지원센터 전유나

	일/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	가지죽	연두부죽	흑임자죽	근대된장죽	참치채소죽	누룽지죽
	점심	백미밥 버섯된장국 불고기+양배추찜 감자채피망볶음 배추김치	흑미밥 한우사골곰탕 삼치참쌀구이 (저염)메추리알카레조림 배추김치	백미밥 닭가슴살국 브로콜리달걀찜 애호박오징어볶음 배추김치	하이라이스 안매운김치두부국 해물완자구이 초록채소샐러드 깍두기	백미밥 바지락국 바비큐순살닭구이 오이부추무침 배추김치	깐풍돼지고기덮밥 새우살얼갈이된장국 청포도양상추샐러드 (이탈리안드레싱) 깍두기
	오후간식	귤, 우유	김가루주먹밥, 포도	사과, 우유	삶은달걀, 오곡라떼	마들렌, 우유	
둘째주	일/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	누룽지죽	게살죽	두부브로콜리죽	청경채죽	크림스프	누룽지죽
	점심	잡곡밥 잘게썬오징어뭇국 비엔나채소볶음 청경채된장무침 배추김치	백미밥 (저염)맑은콩나물국 두부달걀부침 도토리묵무침 배추김치	차조밥 만둣국 순살고등어간장조림 표고버섯들기름볶음 배추김치	채소볶음밥 꼬치어묵국 등갈비폭립 배추김치	발아현미밥 시금치된장국 (저당)한우불고기 참치연근전 배추김치	돼지불고기덮밥 배추맑은국 메추리알장조림 깍두기
	오후간식	간장비빔국수, 사과	배, 우유	오곡시리얼, 우유	야채호빵, 우유	찐고구마, 우유	
셋째주	일/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	김가루찹쌀죽	김치콩나물죽	전복죽	당근죽	부추닭죽	누룽지죽
	점심	백미밥 한방닭곰탕 쇠고기장조림 상추오이묵무침 배추김치	기장밥 바지락살맑은탕 오리훈제단호박찜 (저염)볼어묵무조림 배추김치	백미밥 감자수제비국 돈육브로콜리볶음 상큼미역배무침 배추김치	연두부새우살덮밥 들깨미역국 둥근애호박달걀전 배추김치	백미밥 근대된장국 순살가자미카레구이 시금치잡채 깍두기	오므라이스 두부청경채국 감자채소조림 양배추샐러드 깍두기
	오후간식	찐감자, 우유	후리가케주먹밥, 귤	바나나, 우유	롤빵, 우유	찐갈비만두, 매실차	
넷째주	일/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	누룽지죽	미역죽	아욱된장죽	단호박죽	검은콩죽	누룽지죽
	점심	찰보리밥 안매운참치김치찌개 돈가스+소스 잔멸치볶음 상추사과채무침	백미밥 (저염)두부듬뿍동태탕 너비아니버섯구이 들깨무나물볶음 배추김치	수수밥 안매운닭개장 순살갈치구이 브로콜리숙회혼합소스 배추김치	짜장밥 순두부달걀탕 새우튀김 아삭단무지무침 배추김치	참쌀밥 쇠고기토란탕 크래미달걀말이 (저당)우엉조림 배추김치	한입영양주먹밥 미니우동 채소고로케 배추김치
	오후간식	카스테라, 우유	크림소스스파게티	쌀과자, 우유	바나나, 떠먹는요구르트	치즈단호박찜, 우유	
다섯째주	일/요일	30(월)					
	오전간식	두부들깨죽					
	점심	백미밥 홍합살미역국 고구마닭갈비 진미채마늘쫑볶음 배추김치					
	오후간식	귤, 우유					

* : 푸드브릿지 4단계 메뉴

* : 저당 레시피 "가뿐달 메뉴"

* : 제철식품(농산물) 메뉴

* : 저염데이

* : 저당데이

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물								육가공품/수산가공품			
	미꾸라지	낙지	명태/동태/코다리	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	미트볼	베이컨	만두	소시지	훈제오리	햄	어묵
	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산