영양사 : 박세라, 최현, 김예린, 채효원

2026년 11월 식단표 - 죽형(만0세)

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	시래기죽	바나나, 무가당치즈②	닭살녹두죽⑮	감, 우유②	두부청경채죽⑤
점 심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치 돈육청경채볶음⑤⑥⑩	현미밥 달걀팟국① 순살삼치양념찜⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 고사리나물⑤⑥	자장라이스⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 찐만두/양념장⑤⑥⑩ 백김치 콩나물무침⑤	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치 가지나물⑤⑥	쌀밥 바지락살국⑱ 훈제오리볶음 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 감자채볶음⑤⑥
오후간식	귤, 두유⑤	식빵①②⑤⑥, 우유1/2②	치즈스틱①②⑤⑥, 바나나	찐고구마, 메밀차③	꼬마김밥⑤⑬, 감
저녁간식	짜먹는 요구르트②	감	두유⑤	귤	무가당치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	471.7/20.2	487.1/21.6	492.7/22.1	497.3/19.4	493.5/17.9
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 저염DAY	13(금)
오전간식	근대죽	배, 우유②	전복죽⑤⑥⑱	토마토⑫, 두유⑤	영양누룽지죽⑤
점 심	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥ 백김치 숙주나물	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 안동찜닭⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 백김치 시금치나물⑤⑥	김치볶음밥⑤⑥⑨ 애호박된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 브로콜리참깨무침①	보리밥 두부맑은국⑤ 순살임연수유자청구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치 연근조림⑤⑥	쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치 감자조림⑤⑥
오후간식	사과, 플레인요거트②	모닝빵①②⑤⑥, 무가당주스	떡뻥, 배	찐감자, 둥글레차	♥시금치오꼬노미야끼♥①⑤⑥⑨, 토마토⑫
저녁간식	두유⑤	토마토⑫	무가당치즈②	사과	우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	496.2/19	477/17.5	487.6/18.6	469.7/20.5	506.2/22.5
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	두부율무죽⑤	사과, 무가당치즈②	표고버섯죽	감, 우유②	소고기브로콜리죽⑯
점 심	쌀밥 청국장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 백김치 애호박나물⑤⑥	흑미밥 순한부대찌개 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 백김치 계란말이①⑤	비빔밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 메추리알조림①⑤⑥	수수밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치 잔멸치볶음⑤⑥	쌀밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯
오후간식	감, 두유⑤	프렌치토스트①②⑥, 우유1/2②	미니우동⑤⑥, 귤	찐단호박, 보리차	핫케이크①②⑤⑥, 사과
저녁간식	플레인요거트②	귤	짜먹는 요구르트②	사과	우유②
열량(kcal) 단백질(g)	488/19.5	505.6/21.9	496.5/17.3	463.2/16.9	503.9/19.4
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 저당DAY	27(금)
오전간식	애호박죽	바나나, 두유⑤	타락죽②	배, 플레인요거트②	영양누룽지죽⑤
점 심	쌀밥 순한돈육감자찌개⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 구이김⑤⑥⑬	찹쌀밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무생채 백김치 진미채볶음⑤⑥⑰	치킨까스①⑤⑥⑮ 쌀밥1/2 양송이스프②⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치 감자샐러드①⑤	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치 소고기애호박볶음⑤⑥⑯	쌀밥 아욱국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치 가지나물⑤⑥
오후간식	배, 우유②	크로와상①②⑥, 무가당주스	어묵탕⑤⑥, 방울토마토⑫	삶은달걀①, 옥수수차	모닝빵①②⑤⑥, 바나나
저녁간식	무가당치즈②	방울토마토⑫	두유⑤	바나나	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	471.4/21.9	495.3/16.3	494.5/21.6	461/23.4	505.5/17.2
일 자	30(월)				
오전간식	소고기죽⑯				
점 심	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 레몬닭조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치 콩나물무침⑤				
오후간식	사과, 두유⑤				
저녁간식	짜먹는요구르트②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	493.6/22.1				

- 알레르기 주의식품 -

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

11월의 생일

· 5일 최선자 조리사님
· 20일 밝은햇살반 이찬우
· 25일 높은하늘반 이로이
· 30일 밝은햇살반 문지호

꿈자람어린이집은 원아와 교직원의 생일에 당일 생일상이 제공됩니다.

원의 내부사정으로 추가·제공되는 메뉴는 본 식단의 칼로리 및 단백질량은 하위값에 해당됩니다.

원산지표시	쌀(현미,찹쌀,흑미,찐쌀) / 죽 / 누룽지 (국내)산	백김치 / 배추김치 배추 / 고춧가루 (국내)산	두부 / 콩국수 / 콩비지 (국내)산	고등어 / 전복 / 오징어 (국내)산	돼지고기 / 소고기 (한우) / 닭고기 / 오리고기 (국내)산
가공품	훈제오리 (국내)산 / 미트볼 (돼지고기, 소고기 - 국내)산 / 부대찌개 (햄,소시지-돼지고기-국내)산 / 떡갈비 (돼지고기, 닭고기 - 국내)산 / 게맛살 (연육-미국, 인도네시아, 베트남 등)산 / 참치 (다랑어-원양)산 / 치킨까스 (국내)산 / 명엽채 (갈치-국내)산				

영양사 : 박세라, 최현, 김예린, 채효원

2026년 11월 식단표 - 죽형(만1세)

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	시래기죽	바나나, 무가당치즈②	닭살녹두죽⑮	감, 우유②	두부청경채죽⑤
점 심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치 돈육청경채볶음⑤⑥⑩	현미밥 달걀팟국① 순살삼치양념찜⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 고사리나물⑤⑥	자장라이스⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 찐만두/양념장⑤⑥⑩ 백김치 콩나물무침⑤	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치 가지나물⑤⑥	쌀밥 바지락살국⑱ 훈제오리볶음 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 감자채볶음⑤⑥
오후간식	귤, 두유⑤	머핀①②⑤⑥, 우유1/2②	치즈스틱①②⑤⑥, 바나나	찐고구마, 메밀차③	꼬마김밥⑤⑬, 감
저녁간식	짜먹는 요구르트②	감	두유⑤	귤	무가당치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	471.7/20.2	487.1/21.6	492.7/22.1	497.3/19.4	493.5/17.9
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 저염DAY	13(금)
오전간식	근대죽	배, 우유②	전복죽⑤⑥⑱	토마토⑫, 두유⑤	영양누룽지죽⑤
점 심	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥ 백김치 숙주나물	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 안동찜닭⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 백김치 시금치나물⑤⑥	김치볶음밥⑤⑥⑨ 애호박된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 브로콜리참깨무침①	보리밥 두부맑은국⑤ 순살임연수유자청구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치 연근조림⑤⑥	쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치 감자조림⑤⑥
오후간식	사과, 플레인요거트②	모닝빵①②⑤⑥, 무가당주스	떡뻥, 배	찐감자, 둥글레차	♥시금치오꼬노미야끼♥ ①⑤⑥⑨, 토마토⑫
저녁간식	두유⑤	토마토⑫	무가당치즈②	사과	우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	496.2/19	477/17.5	487.6/18.6	469.7/20.5	506.2/22.5
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	두부율무죽⑤	사과, 무가당치즈②	표고버섯죽	감, 우유②	소고기브로콜리죽⑯
점 심	쌀밥 청국장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 백김치 애호박나물⑤⑥	흑미밥 순한부대찌개 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 백김치 계란말이①⑤	비빔밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 메추리알조림①⑤⑥	수수밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치 잔멸치볶음⑤⑥	쌀밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯
오후간식	감, 두유⑤	카스테라①②⑥, 우유1/2②	미니우동⑤⑥, 귤	찐단호박, 보리차	핫케이크①②⑤⑥, 사과
저녁간식	플레인요거트②	귤	짜먹는 요구르트②	사과	우유②
열량(kcal) 단백질(g)	488/19.5	496.2/21	496.5/17.3	463.2/16.9	503.9/19.4
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 저당DAY	27(금)
오전간식	애호박죽	바나나, 두유⑤	타락죽②	배, 플레인요거트②	영양누룽지죽⑤
점 심	쌀밥 순한돈육감자찌개⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 구이김⑤⑥⑬	찹쌀밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무생채 백김치 진미채볶음⑤⑥⑰	치킨까스①⑤⑥⑮ 쌀밥1/2 양송이스프②⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치 감자샐러드①⑤	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치 소고기애호박볶음⑤⑥⑯	쌀밥 아욱국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치 가지나물⑤⑥
오후간식	배, 우유②	크로와상①②⑥, 무가당주스	어묵탕⑤⑥, 방울토마토⑫	삶은달걀①, 옥수수차	소보루빵①②④⑥, 바나나
저녁간식	무가당치즈②	방울토마토⑫	두유⑤	바나나	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	471.4/21.9	495.3/16.3	494.5/21.6	461/23.4	505.5/17.2
일 자	30(월)				
오전간식	소고기죽⑯				
점 심	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 레몬닭조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치 콩나물무침⑤				
오후간식	사과, 두유⑤				
저녁간식	짜먹는요구르트②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	493.6/22.1				

- 알레르기 주의식품 -

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

11월의 생일

· 5일 최선자 조리사님
· 20일 밝은햇살반 이찬우
· 25일 높은하늘반 이로이
· 30일 밝은햇살반 문지호

꿈자람어린이집은 원아와 교직원의 생일에 당일 생일상이 제공됩니다.

원의 내부사정으로 추가·제공되는 메뉴는 본 식단의 칼로리 및 단백질량은 하위값에 해당됩니다.

원산지표시	쌀(현미,찹쌀,흑미,찐쌀) / 죽 / 누룽지 (국내)산	백김치 / 배추김치 배추 / 고춧가루 (국내)산	두부 / 콩국수 / 콩비지 (국내)산	고등어 / 전복 / 오징어 (국내)산	돼지고기 / 소고기 (한우) / 닭고기 / 오리고기 (국내)산
가공품	훈제오리 (국내)산 / 미트볼 (돼지고기, 소고기 - 국내)산 / 부대찌개 (햄,소시지-돼지고기-국내)산 / 떡갈비 (돼지고기, 닭고기 - 국내)산 / 게맛살 (연육-미국, 인도네시아, 베트남 등)산 / 참치 (다랑어-원양)산 / 치킨까스 (국내)산 / 명엽채 (갈치-국내)산				

영양사 : 박세라, 최현, 김예린, 채효원

2026년 11월 식단표 - 죽형(만2세)

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	시래기죽	바나나, 무가당치즈②	닭살녹두죽⑮	감, 우유②	두부청경채죽⑤
점 심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치 돈육청경채볶음⑤⑥⑩	현미밥 달걀팟국① 순살삼치양념찜⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 고사리나물⑤⑥	자장라이스⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 찐만두/양념장⑤⑥⑩ 백김치 콩나물무침⑤	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치 가지나물⑤⑥	쌀밥 바지락살국⑱ 훈제오리볶음 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 감자채볶음⑤⑥
오후간식	귤, 두유⑤	머핀①②⑤⑥, 우유1/2②	치즈스틱①②⑤⑥, 바나나	찐고구마, 메밀차③	꼬마김밥⑤⑬, 감
저녁간식	짜먹는 요구르트②	감	두유⑤	귤	무가당치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	471.7/20.2	487.1/21.6	492.7/22.1	497.3/19.4	493.5/17.9
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 저염DAY	13(금)
오전간식	근대죽	배, 우유②	전복죽⑤⑥⑱	토마토⑫, 두유⑤	영양누룽지죽⑤
점 심	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥ 백김치 숙주나물	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 안동찜닭⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 백김치 시금치나물⑤⑥	김치볶음밥⑤⑥⑨ 애호박된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 브로콜리참깨무침①	보리밥 두부맑은국⑤ 순살임연수유자청구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치 연근조림⑤⑥	쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치 감자조림⑤⑥
오후간식	사과, 플레인요거트②	크림빵①②⑥, 무가당주스	쌀과자, 배	찐감자, 둥글레차	♥시금치오꼬노미야끼♥ ①⑤⑥⑨, 토마토⑫
저녁간식	두유⑤	토마토⑫	무가당치즈②	사과	우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	496.2/19	477/17.5	487.6/18.6	469.7/20.5	506.2/22.5
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	두부율무죽⑤	사과, 무가당치즈②	표고버섯죽	감, 우유②	소고기브로콜리죽⑯
점 심	쌀밥 청국장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 백김치 애호박나물⑤⑥	흑미밥 순한부대찌개 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 백김치 계란말이①⑤	비빔밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 메추리알조림①⑤⑥	수수밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치 잔멸치볶음⑤⑥	쌀밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯
오후간식	감, 두유⑤	단팥빵①②⑥, 우유1/2②	미니우동⑤⑥, 귤	찐단호박, 보리차	핫케이크①②⑤⑥, 사과
저녁간식	플레인요거트②	귤	짜먹는 요구르트②	사과	우유②
열량(kcal) 단백질(g)	488/19.5	496.2/21	496.5/17.3	463.2/16.9	503.9/19.4
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 저당DAY	27(금)
오전간식	애호박죽	바나나, 두유⑤	타락죽②	배, 플레인요거트②	영양누룽지죽⑤
점 심	쌀밥 순한돈육감자찌개⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 구이김⑤⑥⑬	찹쌀밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무생채 백김치 진미채볶음⑤⑥⑰	치킨까스①⑤⑥⑮ 쌀밥1/2 양송이스프②⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치 감자샐러드①⑤	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치 소고기애호박볶음⑤⑥⑯	쌀밥 아욱국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치 가지나물⑤⑥
오후간식	배, 우유②	크로와상①②⑥, 무가당주스	어묵탕⑤⑥, 방울토마토⑫	삶은달걀①, 옥수수차	소보루빵①②④⑥, 바나나
저녁간식	무가당치즈②	방울토마토⑫	두유⑤	바나나	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	471.4/21.9	495.3/16.3	494.5/21.6	461/23.4	505.5/17.2
일 자	30(월)				
오전간식	소고기죽⑯				
점 심	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 레몬닭조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치 콩나물무침⑤				
오후간식	사과, 두유⑤				
저녁간식	짜먹는요구르트②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	493.6/22.1				

- 알레르기 주의식품 -

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

11월의 생일

· 5일 최선자 조리사님
· 20일 밝은햇살반 이찬우
· 25일 높은하늘반 이로이
· 30일 밝은햇살반 문지호

꿈자람어린이집은 원아와 교직원의 생일에 당일 생일상이 제공됩니다.

원의 내부사정으로 추가·제공되는 메뉴는 본 식단의 칼로리 및 단백질량은 하위값에 해당됩니다.

원산지표시	쌀(현미,찹쌀,흑미,찐쌀) / 죽 / 누룽지 (국내)산	백김치 / 배추김치 배추 / 고춧가루 (국내)산	두부 / 콩국수 / 콩비지 (국내)산	고등어 / 전복 / 오징어 (국내)산	돼지고기 / 소고기 (한우) / 닭고기 / 오리고기 (국내)산
가공품	훈제오리 (국내)산 / 미트볼 (돼지고기, 소고기 - 국내)산 / 부대찌개 (햄,소시지-돼지고기-국내)산 / 떡갈비 (돼지고기, 닭고기 - 국내)산 / 게맛살 (연육-미국, 인도네시아, 베트남 등)산 / 참치 (다랑어-원양)산 / 치킨까스 (국내)산 / 명엽채 (갈치-국내)산				

영양사 : 박세라, 최현, 김예린, 채효원

2026년 11월 식단표 - 죽형(만3-5세)

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	시래기죽	바나나, 무가당치즈②	닭살녹두죽⑮	감, 우유②	두부청경채죽⑤
점 심	쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩	현미밥 달걀팟국① 순살삼치양념찜⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 고사리나물⑤⑥	자장라이스⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 찐만두/양념장⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 콩나물무침⑤	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 가지나물⑤⑥	쌀밥 바지락살국⑱ 훈제오리볶음 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨ 감자채볶음⑤⑥
오후간식	귤, 두유⑤	머핀①②⑤⑥, 우유1/2②	치즈스틱①②⑤⑥, 바나나	찐고구마, 메밀차③	꼬마김밥⑤⑬, 감
저녁간식	짜먹는 요구르트②	감	두유⑤	귤	무가당치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	727.2/31.6	751.6/33.5	760.8/34.2	768/30.1	759.2/27.6
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 저염DAY	13(금)
오전간식	근대죽	배, 우유②	전복죽⑤⑥⑱	토마토⑫, 두유⑤	영양누룽지죽⑤
점 심	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 숙주나물	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 시금치나물⑤⑥	김치볶음밥⑤⑥⑨ 애호박된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 브로콜리참깨무침①	보리밥 두부맑은국⑤ 순살임연수유자청구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 연근조림⑤⑥	쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감자조림⑤⑥
오후간식	사과, 플레인요거트②	크림빵①②⑥, 무가당주스	증편, 배	찐감자+둥글레차	♥시금치오꼬노미야끼♥ ①⑤⑥⑨, 토마토⑫
저녁간식	두유⑤	토마토⑫	무가당치즈②	사과	우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	766.3/29.5	732/25.1	751.5/28.7	730.9/31.9	781.7/34.8
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	두부율무죽⑤	사과, 무가당치즈②	표고버섯죽	감, 우유②	소고기브로콜리죽⑯
점 심	쌀밥 청국장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨ 애호박나물⑤⑥	흑미밥 부대찌개①②⑤⑥⑩⑮⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨ 계란말이①⑤	비빔밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 메추리알조림①⑤⑥	수수밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨ 잔멸치볶음⑤⑥	쌀밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯
오후간식	감, 두유⑤	단팥빵①②⑥, 우유1/2②	미니우동⑤⑥, 귤	찐단호박, 보리차	핫케이크①②⑤⑥, 사과
저녁간식	플레인요거트②	귤	짜먹는 요구르트②	사과	우유②
열량(kcal) 단백질(g)	752.6/29.1	765.9/32.5	768/26.4	715.4/26.2	776.2/29.9
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 저당DAY	27(금)
오전간식	애호박죽	바나나, 두유⑤	타락죽②	배, 플레인요거트②	영양누룽지죽⑤
점 심	쌀밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 구이김⑤⑥⑬	찹쌀밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무생채 배추김치⑨ 진미채볶음⑤⑥⑰	치킨까스①⑤⑥⑮ 쌀밥1/2 양송이스프②⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감자샐러드①⑤	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯	쌀밥 아욱국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 가지나물⑤⑥
오후간식	배, 우유②	크로와상①②⑥, 무가당주스	어묵탕⑤⑥, 방울토마토⑫	삶은달걀①, 옥수수차	떡볶이⑤⑥, 바나나
저녁간식	무가당치즈②	방울토마토⑫	두유⑤	바나나	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	729.7/33.2	765.2/25.5	763.6/33.5	710.6/36.2	776.7/26
일 자	30(월)				
오전간식	소고기죽⑯				
점 심	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 레몬닭조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 콩나물무침⑤				
오후간식	사과, 두유⑤				
저녁간식	짜먹는요구르트②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	762.2/34.3				

- 알레르기 주의식품 -

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

11월의 생일

· 5일 최선자 조리사님
· 20일 밝은햇살반 이찬우
· 25일 높은하늘반 이로이
· 30일 밝은햇살반 문지호

꿈자람어린이집은 원아와 교직원의 생일에 당일 생일상이 제공됩니다.

원의 내부사정으로 추가·제공되는 메뉴는 본 식단의 칼로리 및 단백질량은 하위값에 해당됩니다.

원산지표시	쌀(현미,찹쌀,흑미,찐쌀) / 죽 / 누룽지 (국내)산	백김치 / 배추김치 배추 / 고춧가루 (국내)산	두부 / 콩국수 / 콩비지 (국내)산	고등어 / 전복 / 오징어 (국내)산	돼지고기 / 소고기 (한우) / 닭고기 / 오리고기 (국내)산
가공품	훈제오리 (국내)산 / 미트볼 (돼지고기, 소고기 - 국내)산 / 부대찌개 (햄,소시지-돼지고기-국내)산 / 떡갈비 (돼지고기, 닭고기 - 국내)산 / 게맛살 (연육-미국, 인도네시아, 베트남 등)산 / 참치 (다랑어-원양)산 / 치킨까스 (국내)산 / 명엽채 (갈치-국내)산				