2026년 11월 만3~5세 식단

1주							2026-11-01(일)
오전간식							
점심							
오후간식							
저녁							
2주	**2026-11-02(월)**	**2026-11-03(화)**	**2026-11-04(수)**	**2026-11-05(목)**	**2026-11-06(금)**	**2026-11-07(토)**	**2026-11-08(일)**
오전간식	닭고기채소죽	감자스프 조각식빵	삶은계란/파프리카스틱 무첨가주스	사과/스트링치즈 우유	흰살생선죽		
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치(영아:백김치)	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 배추김치(영아:백김치) 황금향	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 깍두기(영아:백김치) 바나나	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 깍두기(영아;백김치)	찹쌀밥 육개장 온두부 우엉볶음 배추김치(영아:백김치) 배		
오후간식	카스테라 우유	크림카레우동 우유	멸치야채주먹밥 옥수수차	닭가슴살샐러드 두유	콩시루떡(영아:찐고구마) 우유		
저녁	기장밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 깍두기(영아:백김치)	차조밥 소고기미역국 가자미구이 도라지무침 배추김치(영아:백김치)	찰현미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 배추김치(영아:백김치)	흑미밥 소고기뭇국 두부조림 호박나물 배추김치(영아;백김치)	닭고기롯밥 동태쑥갓국 감자조림 깍두기(영아:백김치)		
3주	**2026-11-09(월)**	**2026-11-10(화)**	**2026-11-11(수)**	**2026-11-12(목)**	**2026-11-13(금)**	**2026-11-14(토)**	**2026-11-15(일)**
오전간식	새우버섯죽	단호박크림스프	만둣국	해물크림리조또	소고기미역죽		
점심	기장밥 황태뭇국 소고기새송이볶음 숙주나물 배추김치(영아:백김치) 메론	차조밥 돈육김치찌개 두부야채간장양념조림 양상추토마토샐러드 깍두기(영아:백김치)	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 배추김치(영아:백김치) 샤인머스켓	강황쌀밥 알배추국 순살가자미무조림 구이김 배추김치(영아:백김치)	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈까스 양배추사과샐러드 배추김치(영아:백김치)		
오후간식	롤치즈빵 우유	돈육부추잡채 매실차	핫케이크 우유	치즈김치전/배 옥수수차	호박설기(영아:찐감자) 보리차		
저녁	차수수밥 호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯무침 배추김치(영아:백김치)	찰현미밥 다시마감자국국 임연수구이 브로콜리당근볶음 깍두기(영아:백김치)	흑미밥 새우뭇국 오리고기양파구이 무쌈채무침 배추김치(영아:백김치0	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 깻잎순나물 깍두기(영아;백김치)	소고기콩나물밥 계란파국 시금치나물 배추김치(영아:백김치)		

4주	2026-11-16(월)	2026-11-17(화)	2026-11-18(수)	2026-11-19(목)	2026-11-20(금)	2026-11-21(토)	2026-11-22(일)
오전 간식	소고기야채죽	바나나 플레인요거트	순두부백탕/양념장	김치콩나물국밥	누룽지죽 꼬들단무지		
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치볶고기 채소계란찜 깍두기(영아:백김치)샤인머스캣	참쌀밥 들깨미역국 닭다리살간장조림 콩나물무침 배추김치(영아:백김치)	돈육자장밥 계란파국 노각무침 배추김치(영아:백김치) 파인애플	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 배추김치(영아:백김치)	차조밥 아욱국 돈수육/두부쌈장 양배추쌈 깍두기(영아:백김치)		
오후 간식	쫨치즈빵(영아:쫨제외) 우유	김치말이국수 보리차	연유버터토스트 우유	모듬과일(포도,배,귤) 우유	송편(영아:연두부)/귤 유자차		
저녁	흑미밥 돈육콩비지찌개 스크램블드에그 돌자반 배추김치(영아:백김치)	기장밥 소고기양배추국 삼치구이 유채된장무침 배추김치(영아:백김치)	차수수밥 닭곰탕 다진고기두부조림 물파래무초무침 깍두기(영아:백김치)	찰현미밥 근대국 소고기당면볶음 양배추무침 깍두기(영아:백김치)	닭고기채소볶음밥 연두부오징어국 마늘쫑조림 배추김치(영아:백김치)		
5주	2026-11-23(월)	2026-11-24(화)	2026-11-25(수)	2026-11-26(목)	2026-11-27(금)	2026-11-28(토)	2026-11-29(일)
오전 간식	닭브로콜리죽	미역국밥 우유	닭야채죽	소고기채소죽	양송이누룽지스프		
점심	참쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 배추김치(영아:백김치) 귤	차수수밥 소고기된장찌개 야채두부찜 새송이버섯조림 배추김치(영아:백김치) 파인애플	유부쑥갓우동 밥도제공(영아) 새우양배추볶음 배추김치(영아:백김치) 바나나	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 깍두기(영아:백김치)단감	참쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기(영아:백김치)		
오후 간식	밤식빵 우유	탕수만두 오미자차	소고기김치리조또 우엉차	간장국수 보리차	무지개떡/토마토 우유		
저녁	기장밥 만둣국 코다리무조림 시금치나물 깍두기(영아:백김치)	차조밥 홍합뭇국 돈육파프리카볶음 치커리오이무침 배추김치(영아:백김치)	흑미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 배추김치(여아:백김치)	찰현미밥 새우계란국 돈육깨소스무침 감자조림 깍두기(영아:백김치)	돈육하이라이스 아욱국 리코타치즈샐러드 배추김치(영아:백김치)		
6주	2026-11-30(월)						