# 2026년 11월 식단

| 1주 | 11월 2일(월) | 11월 3일(화) | 11월 4일(수) | 11월 5일(목) | 11월 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 닭살채소죽(15) | 감자스프/우유식빵(1.2.5.6) | 해물누룽지죽(9.17) | 한우우거지국밥(5.6.16) | 흰살생선죽 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>순두부백탕(5.6.9)<br>돈사태장조림(5.6.10)<br>치커리사과무침<br>배추김치(9)<br>포도 | 차수수밥<br>근대국(5.6)<br>순살닭갈비(5.6.15)<br>상추비타민무침<br>깍두기(9)<br>귤 | 보리밥<br>육개장(5.6.16)<br>채소달걀찜(1)<br>우엉볶음(5.6)<br>배추김치(9)<br>파인애플 | 강황쌀밥<br>온도토리묵국(5.6.9)<br>임연수구이(5.6)<br>참나물무침<br>깍두기(9)<br>대추방울토마토(12) | 하이라이스<br>(2.5.6.10.12.15.16.18)<br>팽이장국(5.6)<br>어묵채소볶음(5.6)<br>배추김치(9)<br>사과 |
| 오후간식 | 늙은호박채전/오미자차(5.6) | 크림카레우동(2.5.10.12.16.18) | 미니핫도그/우유(1.2.5.6.10) | 닭가슴살샐러드/우유(5.6.12.15) | 찐고구마/우유(2) |
| 저녁간식 | 해물간장볶음밥(5.6.9.17) | 참치김치볶음밥(5.6.9) | 멸치채소볶음밥(5.6) | 게살볶음밥(5.6.9) | 에그누들팟타이(2.5.6) |
| 열량/단백질 | 576/26(영)759/35(유) | 524/22(영)698/29(유) | 618/26(영)812/34(유) | 667/27(영)865/32(유) | 593/24(영)789/31(유) |
| **2주** | **11월 9일(월)** | **11월 10일(화)** | **11월 11일(수)** | **11월 12일(목)** | **11월 13일(금)** |
| 오전간식 | 새우살버섯죽(9) | 시금치국밥(5.6) | 낙지김치죽(9) | 후레쉬번*방울토마토/런<br>(1.2.5.6.12) | 한우미역죽(5.6.16) |
| 점심 | 기장밥<br>황태뭇국<br>한우쭈꾸미볶음(5.6.16)<br>숙주나물무침<br>배추김치(9)<br>배 | 차조밥<br>돈육김치찌개(5.6.9.10)<br>채소달걀말이(1)<br>오이무침<br>깍두기(9)<br>포도 | 한우비빔밥(5.6.16)<br>두부된장국(5.6)<br>단감샐러드(5.6)<br>배추김치(9)<br>골드키위 | 시금치찹쌀밥<br>한우버섯전골(5.6.16)<br>코다리조림(5.6)<br>파래자반(5.6.)<br>깍두기(9) | 흑미밥<br>팽이버섯된장국(5.6)<br>탱탱새우까스*소스(1.5.6.9)<br>토마토비타민샐러드<br>(1.5.6.12)<br>배추김치(9)<br>떠먹는컵과일망고<br>*밥이야~호!* |
| 오후간식 | 돈육잡채(5.6.10) | 어묵탕(5.6) | 케첩어묵면볶이/우유<br>(2.5.6) | 순두부그라탕/우유<br>(2.5.6.10) | 찐감자*치즈/우유(2) |
| 저녁간식 | 닭고기파프리카볶음밥<br>(5..6.15) | 감자수제비(5.6) | 버섯리조또(1.2.5.6.10) | 돈육가지볶음밥(5.6.10) | 버터달걀밥(1.5.6) |
| 열량/단백질 | 588/20(영)787/26(유) | 533/24(영)694/32(유) | 588/25(영)790/33(유) | 547/26(영)718/32(유) | 665/28(영)884/37(유) |
| **3주** | **11월 16일(월)** | **11월 17일(화) 생일파티** | **11월 18일(수)** | **11월 19일(목)** | **11월 20일(금)** |
| 오전간식 | 크래미채소죽(8) | 닭살브로콜리죽(15) | 황태국밥(5.6) | 쌀시리얼*사과/우유<br>(2.5.6) | 오징어국밥(5.6.17) |
| 점심 | 차조밥<br>느타리버섯된장국(5.6)<br>돈육김치불고기(5.6.9.10)<br>콩나물무침(5.6)<br>깍두기(9)<br>귤 | 차수수밥<br>한우미역국(5.6.16)<br>가자미구이(5.6)<br>상큼무생채<br>배추김치(9)<br>파인애플 | 돈육자장밥(2.5.6.10)<br>달걀파국(1)<br>오이크래미샐러드(5.6.9)<br>배추김치(9)<br>단감 | 찰현미밥<br>아욱국(5.6)<br>한우당면볶음(5.6.16)<br>양배추사과무침<br>깍두기(9) | 퀴노아밥<br>닭곰탕(15)<br>다진고기두부조림(5.6.10)<br>감자채볶음(5.6)<br>배추김치(9)<br>포도 |
| 오후간식 | 감자베이컨전/레몬차<br>(5.6.10) | 생일케이크/우유<br>(1.2.5.6) | 뿌리채소맛탕/우유<br>(2.5.6) | 마제우동<br>(5.6.10) | 꿀단호박*우유(2) |
| 저녁간식 | 바질크림리조또(1.2.9) | 참치채소볶음밥(5.6) | 김밥(1.5.6.10) | 유부볶음밥(5.6) | 김치칼국수(5.6.9) |
| 열량/단백질 | 579/30영)763/38(유) | 648/27(영)866/35(유) | 521/24(영)728/24(유) | 561/23(영)752/31(유) | 576/27(영)769/35(유) |
| **4주** | **11월 23일(월)** | **11월 24일(화)** | **11월 25일(수)** | **11월 26일(목)** | **11월 27일(금)** |
| 오전간식 | 닭살브로콜리죽(15) | 아욱국밥(5.6) | 전복죽(18) | 한우채소죽(5.6.16) | 버터핑거스틱*포도/런<br>(1.2.5.6) |
| 점심 | 차수수밥<br>한우된장찌개(5.6.16)<br>오리불고기(5.6)<br>부추양배추생채(5.6)<br>깍두기(9)<br>배 | 흑미밥<br>황태두부국(5.6)<br>수육(5.6.10)<br>상추쌈*저염쌈장(5.6)<br>배추김치(9)<br>대추방울토마토 | 토마토찹쌀밥(12)<br>콩나물국(5.6)<br>닭고구마조림(5.6.15)<br>브로콜리두부무침(5.6)<br>깍두기(9)<br>귤 | 보리밥<br>청국장(5.6)<br>방어구이(5.6)<br>청포묵김무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>사과 | 찹쌀밥<br>설렁탕/쌀국수면(16)<br>메추리알조림(1.5.6)<br>세멸치크랜베리볶음(5.6)<br>깍두기(9) |
| 오후간식 | 수제고구마샐러드/우유(1.2) | 잔멸치카레전/매실차<br>(5.6) | 라구파스타/유자차<br>(5.6.10.12.16) | 토마토스크램블에그/우유<br>(1.2.12) | 알감자구이/우유(2) |
| 저녁간식 | 두부우엉채볶음밥(5.6) | 꼬마만둣국(1.5.6.10) | 김가루주먹밥(5.6) | 한우김치리조또(1.2.9.16) | 닭고기가지볶음밥(5.6.15) |
| 열량/단백질 | 568/32(영)760/40(유) | 615/31(영)816/38(유) | 579/28(영)782/39(유) | 633/30(영)851/40(유) | 573/20(영)759/28(유) |
| **5주** | **11월 30일(월)** | | | | |
| 오전간식 | 미역국밥(5.6) | | | | |
| 점심 | 기장밥<br>시금치된장국(5.6)<br>돈육오징어볶음(5.6.10.17)<br>숙주나물무침<br>배추김치(9)<br>귤 | | | | |
| 오후간식 | 두부샤브샐러드/우유<br>(2.5.6.16) | | | | |
| 저녁간식 | 김치어묵우동(5.6.9) | | | | |
| 열량/단백질 | 576/29(영)771/38(유) | | | | |

※ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소를 고려하여 식단을 작성하였습니다.
- 1~2세 일일권장량 : 900kcal (단백질: 20g) / 3~5세 일일권장량 : 1,400kcal (단백질: 25g)

※월간 식단표에 식약청고시 알레르기 유발식품(19종)①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 (알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한하고 제공합니다.)

*만 0~2세 영아반은 백김치, 만3~5세 유아반은 토마토와 홍시를 사용한 매운맛이 낮은 김치와 깍두기를 제공합니다.

※ 쌀,찹쌀(밥,죽,누룽지)-국내산, 소고기-국내산한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 계란-무항생제국내산, 오리고기-국내산, 배추,얼갈이-국내산,김치류(배추,무,고춧가루)-국내산, 오징어-국내산, 콩(두부, 순두부)-국내산,식육식가공품-돼지고기(국내산), 훈제오리(국내산),참치-원양산(태평양산),고등어-노르웨이산을 사용합니다.

※ 제공되는 식사량은 급식관리 운영 매뉴얼에 따라 적정 권장량을 제공하고 있으며, 원아가 원하는 경우 추가 배식하고 있습니다.