

2026년 11월 식단표

조리사 박자연/영양사 김희현

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	미역죽/배찜 사과퓨레	닭죽⑮	현미채소죽/사과	두부무죽⑤/포도	쇠고기양파죽⑯
중식	백미밥 배추맑은국 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 물만둣국⑤⑥⑩⑱ 순살삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 삼색달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 들깨바지락국⑱ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥⑬ [어묵(연육):] 돼지고기야채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유② 돼지고기감자죽⑩	삶은달걀①/우유② 두부야채죽⑤	찐감자/보리차 한우안심애호박영양죽⑯	크림파스타②⑥⑩/매실차 콩나물무죽/사과	바나나/우유② 청경채죽 무가당플레인요거트
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	흰살생선죽 [명태:]/포도	고구마치즈죽②/단감	달걀당근죽①/사과	채소죽/바나나	쇠고기안심죽⑤⑥⑯/배
중식	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥⑬ [다랑어:] 양파부추전+양념장①⑤⑥⑰⑱ 오이참깨무침 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ ~~표고듯국~~⑤⑥ 표고국 동그랑땡+케찹⑤⑥⑩⑫ [돼지고기:] 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑨ 닭고기양파볶음⑤⑬ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	야채주먹밥⑤⑯/보리차 돼지고기연근죽⑩ 단호박고구마퓨레	사과/떠먹는요구르트② 브로콜리죽	찐고구마/우유② 닭고기브로콜리영양죽⑮	잔치국수⑤⑥/포도/치즈 닭고기애호박죽⑮	꽈배기①②⑤⑥/우유② 표고버섯죽 찐사과.무가당요거트
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	닭고기야채죽⑮	양배추참깨죽/메추리알	두부부추죽⑤⑥	연근채소죽/포도	쇠고기양파죽⑯
중식	백미밥 연두부맑은국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 사과무생채 배추김치⑨	백미밥 버섯당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ [고등어:] 콩나물당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국① 닭살야채볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국 채소달걀말이① 오이맛살무침①⑤⑥⑧⑬ [게맛살:] 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유② 양파버섯죽 배.단호박부드러운퓨레	구운달걀①/요구르트② 연두부죽⑤	찐단호박/우유② 한우안심당근채소죽⑯	미니우동⑤⑥/보리차 시금치죽/귤	바나나/떠먹는요구르트② 닭고기배추죽⑮ 두부달걀찜⑤
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	김가루채소죽/배	쇠고기당근죽⑯	청경채죽/사과	현미양파죽/단감	황태채소죽/키위
중식	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 오이무침 배추김치⑨	기장밥 배추맑은국 가자미구이⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑩⑯ [돼지고기:] [쇠고기:] 깍두기⑨	백미밥 감자양파된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음 배추김치⑨	백미밥 두부무국⑤⑥ 닭고기감자조림⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥⑬/보리차 돼지고기미역죽⑩ 고구마사과퓨레	단감/우유② 달걀애호박죽①	찐고구마/둥굴레차 한우안심버섯채소죽⑯	간장비빔국수⑤⑥/우유② 잔멸치야채죽/바나나	잼샌드위치①②⑤⑥/우유② 닭고기감자죽⑮ 무가당요거트.제철과일
날짜	30(월)				
오전간식	참치야채죽				
중식	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	잔기지떡/우유② 돼지고기양배추죽⑩				

★알레르기를 유발하는 22가지 식품

▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의

①난류(가금류에한함)②우유③메밀④땅콩⑤대두
⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯
쇠고기, 오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합등) ⑲잣

매주 월.수.금 건강을 더한 특별영양 제철 식재료를 활용한 특별한 간식을 제공합니다.

원 산 지

쌀		콩류		배추김치		쇠고기		육류	
밥	국내산	두부류	국내산	배추	국내산	한우	국내산	돼지고기	국내산
죽	국내산	콩국수	국내산	고춧가루	국내산	육우	국내산	닭고기	국내산
누룽지	국내산	콩비지	국내산			젖소	국내산	오리고기	국내산