제1한기도담어린이집 / 유아용	
면허번호	175297
영양사	김문주

2026년 11월 영유아 식단표

▶알레르기주의 식품은 파란색으로 표기되어 있습니다.

▶①난류 및 가금류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복 홍합 포함), ⑲잣

날짜/요일	11월 2일(월)	kcal	11월 3일(화)	kcal	11월 4일(수)	kcal	11월 5일(목)	kcal	11월 6일(금)	kcal
오전간식	배추삼계죽⑮/포도	124	고구마죽/멜론	168	게살야채죽①⑥⑫/토마토	140	누룽지죽/사과	110	시리얼&우유/오렌지	120
중식	잡곡밥 삼색수제비국⑥ 한우팽이버섯볶음⑤⑯ 연근조림 시금치나물 토마토김치⑫ 유기농식혜	482.3	happy birthday 쌀밥 한우미역국⑯ 돈갈비찜⑩ 파프리카잡채 오이당근무침 토마토김치⑫/푸딩	540.3	잡곡밥 콩가루배춧국⑤ 목살채소볶음⑤⑩ 우엉조림⑤ 열무나물 홍시깍두기 수제요거트②	457	<일 품> 카레라이스②⑥⑩ 파송송콩나물국 오징어튀김⑰ 까프레제샐러드② 수제파프리카피클 감귤	623.4	토마토쌀밥 들깨뭇국 닭살채소볶음⑮ 두부양념조림⑤ 미역줄기볶음 토마토김치⑫ 파인애플	439.5
오후간식	찐빵만두⑥/우유②	280	롤케이크①②⑥/우유②	134	한우버섯주먹밥⑯/보리차	290	찐감자/우유②	92.8	연유풍당브레드①②⑥/두유⑤	201
석식	쌀밥 들깨우거지국 비엔나소세지채소볶음⑩ 잔멸치조림 얼갈이나물 토마토김치⑫	364.2	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑩ 달걀장조림① 네모어묵볶음 단배추나물 토마토김치⑫	353	쌀밥 애호박양파국 낙지채소볶음 청포묵김가루무침 참나물 홍시깍두기	323.4	잡곡밥 청국장찌개⑤ 훈제오리구이①②⑤⑥ 보리새우볶음⑨ 도라지실채나물 토마토김치⑫	354.9	쌀밥 한우다시마국⑥⑯ 가자미조림⑤ 새송이버섯볶음 브로콜리무침 토마토김치⑫	341.8
날짜/요일	11월 9일(월)	kcal	11월 10일(화)	kcal	11월 11일(수)	kcal	11월 12일(목)	kcal	11월 13일(금)	kcal
오전간식	연두부당근죽⑤/사과	114	한우야채죽⑯/배	126.3	낙지야채죽/골드키위	128	스트링치즈②/오렌지	99.5	바나나/매실주스	84.5
중식	잡곡밥 된장찌개⑤ 한우불고기⑤⑯ 표고버섯구이 쑥갓두부무침⑤ 토마토김치⑫ 방울토마토⑫	535.8	쌀밥 한우뭇국⑯ 데리야끼삼치구이②⑤⑥ 가지볶음 청상추무침 토마토김치⑫ NEW 우유	430.7	쌀밥 쫀득이만두국⑥⑩⑯ 춘천닭갈비⑤⑮ 크랜베리멸치볶음 숙주나물 토마토김치⑫ 수제요거트②	456.8	NEW <일 품> 미나리훈제오리볶음밥①②⑥ 유부팽이장국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤ 과일샐러드 토마토김치⑫ 우유②	534.3	홍국쌀밥 오징어뭇국⑰ 목살피망볶음⑤⑩ 파래돌자반⑤ 양배추나물 홍시깍두기 멜론	489.2
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	160	시금치새우볶음우동⑨	343	해물칼국수	286.3	참치마요주먹밥①/보리차	178.6	미스베어빵①②⑥/우유②	386
석식	쌀밥 대파달걀국 한입떡갈비⑩ 감자조림⑤ 콩나물무침 토마토김치⑫	388.4	잡곡밥 김치찌개⑤ 오리채소볶음 연근조림⑤ 배무생채 토마토김치⑫	350.2	잡곡밥 미소된장국⑤ 순살동태무조림 도토리묵&양념장⑤ 열무나물 토마토김치⑫	336.8	쌀밥 맑은근대국 한우채소볶음⑯ 두부양념조림⑤ 부추나물 토마토김치⑫	384.2	잡곡밥 배추된장국⑤ 주꾸미볶음 우엉조림 얼갈이나물 홍시깍두기	334.5
날짜/요일	11월 16일(월)	kcal	11월 17일(화)	kcal	11월 18일(수)	kcal	11월 19일(목)	kcal	11월 20일(금)	kcal
오전간식	단호박죽/단감	143	한우애호박죽/멜론	125	단호박스프②⑥/식빵①②⑥	148	누룽지죽⑯/감귤	113.1	전복버섯죽⑱/배	133.4
중식	잡곡밥 표고팽이버섯국 순살아귀찜⑰ 토마토달걀조림①⑤⑯ 열무나물 토마토김치⑫ 우유②	534.7	쌀밥 청국장찌개⑤ 제육불고기⑩ 애호박새우살볶음⑨ 청경채나물 토마토김치⑫ 두유	467.9	잡곡밥 쑥갓어묵탕⑤ 한우당면볶음⑯ 감자조림⑤ 시금치나물 토마토김치⑫ 수제요거트②	512.6	<일 품> 돈육굴소스볶음밥⑩⑱ 애호박감자찌개 수제양념치킨⑤⑥⑮ 브로콜리오리엔탈무침 토마토김치⑫ 우유②	503.4	강황쌀밥 김치콩나물국 오리파인애플볶음① 재래김⑤ 치커리무침 홍시깍두기 오렌지	434.8
오후간식	애호박잔치국수⑥	270	단호박모닝빵샌드위치①②⑥/우유②	256	찐단호박/두유⑤	161	베이컨야채주먹밥⑩/보리차	297	미니블루베리머핀①②⑥/우유②	256
석식	쌀밥 아욱국⑤ 닭살채소볶음⑮ 청포묵김가루무침 깻잎나물 토마토김치⑫	326	잡곡밥 주꾸미연포탕 야채고기완자⑩ 연근조림 컬리플라워볶음 토마토김치⑫	353.5	쌀밥 콩비지찌개⑤⑩ 에그스크램블① 도라지실채볶음⑤ 참나물 토마토김치⑫	341.2	잡곡밥 황태국⑤ 한우채소볶음⑤⑯ 새송이버섯조림 미역줄기볶음 토마토김치⑫	378.2	쌀밥 한우뭇국⑯ 돈육두루치기⑩ 가지볶음⑤ 비타민나물 홍시깍두기	435
날짜/요일	11월 23일(월)	kcal	11월 24일(화)	kcal	11월 25일(수)	kcal	11월 26일(목)	kcal	11월 27일(금)	kcal
오전간식	오징어야채죽⑰/사과	118.4	흑임자죽/토마토	123	양배추죽⑰/배	134	네모치즈②/바나나	100.5	한우크림죽①②⑥⑯/단감	305
중식	잡곡밥 도토리묵채국 돈육간장불고기⑩ 감자채볶음 오이무침 토마토김치⑫ 우유②	533.2	쌀밥 한방닭곰탕⑮ 두부구이&양념장⑤ 보리새우볶음⑤⑨ 깻잎나물 홍시깍두기 우유②	483.8	잡곡밥 백짬뽕탕⑩⑰ 한우양송이구이⑤⑯ 삼색달걀찜① 열갈이나물 토마토김치⑫ 수제요거트②	542.7	<일 품> 짜장덮밥②⑤⑩ 미소된장국⑤ 찹쌀탕수육&소스⑥⑩ 요거트드레싱샐러드② 토마토김치⑫ 유기농식혜	552.7	클로렐라쌀밥 순두부백탕②⑤⑩ 훈제오리채소볶음①②⑥ 새송이버섯조림 취나물 홍시깍두기 감귤	472.6
오후간식	새우크림수제비①②⑥⑨	287	한우김가루주먹밥/보리차	285	찐고구마/두유⑤	178.6	라구토마토파스타⑥	323	복호두과자①②⑥⑭/우유②	182
석식	쌀밥 근대국⑤ 순살동태조림 연근볶음⑤ 상추나물 토마토김치⑫	352.8	잡곡밥 된장찌개⑤ 데리야끼돈육불고기⑤⑩ 멸치볶음⑤ 시금치나물 홍시깍두기	374.6	쌀밥 콩가루배추국 주꾸미채소볶음 우엉조림⑤ 청경채나물 토마토김치⑫	344.5	쌀밥 콩나물뭇국 치킨텐더⑤&머스타드소스① 애호박볶음 쑥갓나물 토마토김치⑫	338.9	잡곡밥 시래기국 한우채소불고기⑯ 네모어묵볶음⑥ 열무나물 홍시깍두기	388.5
날짜/요일	11월 30일(월)	kcal								
오전간식	새우야채죽⑨/사과	127.8								
중식	쌀밥 들깨미역국 안동찜닭⑮ 청포묵흑임자마요무침① 숙주나물 토마토김치⑫ 멜론	427.8								
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑥/우유②	276.7								
석식	잡곡밥 유채된장국⑤ 목살야채구이⑤⑩ 도라지실채볶음 미나리나물 토마토김치⑫	348.1								



<애호박의 좋은점>

① 호박씨의 레시틴->뇌세포 활성! 기억력 향상!

② 식이섬유 가득 -> 심장이 튼튼! 노폐물 배출

③ 비타민 A,C 풍부-> 위가 튼튼, 소화가 잘됨

④ 베타카로틴 풍부->항산화 작용 ->면역력 강화

(과다 섭취시 복부팽만감 주의!)

①곡류 -쌀,잡곡(찰보리,찹쌀,찰흑미,찰기장,적두):국내산 /누룽지:국내산
②콩 - 두부류,콩국수,콩비지,유부: 국내산/완두콩-미국산
③배추,김치류 - 배추:국내산,고추가루:국내산
④소고기&가공품 -국내산(한우)
⑤돼지,닭고기&가공품 -돼지고기:국내산,계육:국내산
⑥햄류,소시지류 - 돈육,계육:국내산/베이컨-외국산(스페인, 독일 등)
⑦수산물 - 고등어,삼치,갈치,달고기:국산/코다리,임연수:러시아/볼락:미국산/가자미:미국산/어묵:베트남/아귀,오징어:국산/낙지,쭈꾸미:베트남/새우살,명엽채:베트남/진미채:칠레산,베트남/황태채:러시아/어묵(연육)-갈치:중국산,베트남산

식자재 수급사정에 의해 위 식단이 변경될 수 있음을 양해바랍니다.