나비레지오어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장

어린이급식관리지원세터/나비레지오/영아반

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)	07일(토)
1주차	오전간식	토마토 12	사과	파인애플	쇠고기죽 16	바나나	우유 2
	점심	백미밥 닭살채소국 5,6,15 두부구이&간장 5,6 우엉조림 5,6 백김치	백미밥 시래기국 5,6 돼지고기채소볶음 5,6,10 어묵조림 5,6 깍두기 9	달걀채소볶음밥 1,5,6 배추국 순살고등어조림 5,6,7 깍두기 9	수수밥 홍합살국 18 순살찜닭 5,6,15 숙주나물 5,6 백김치	백미밥 유부된장국 5,6 쇠불고기 5,6,16 깻잎순나물 5,6 백김치	돼지고기간장조림덮밥 5,6,10,18 우동국물 5,6 백김치 바나나
	오후간식	잼샌드위치 1,2,5,6/우유 2	*플레인요거트 2	팬케이크 1,2,5,6/우유 2	미니우동 5,6	으깬단호박범벅 1,5/우유 2	샐러드빵 1,2,5,6,12/물
	저녁						
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	415/19	505/23	446/18	347/17	458/18	458/16
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
	오전간식	오렌지	배	샤인머스켓	새우살죽 5,6,9	홍시	우유 2
	점심	백미밥 쇠고기미역국 5,6,16 채소달걀말이 1,5 무나물 5,6 백김치	백미밥 두부탕국 5,6 순살돼지갈비찜 5,6,10 오이나물 5,6 깍두기 9	닭살짜장밥 5,6,15 오징어국 17 가지탕수 5,6 백김치	흑미밥 애호박된장국 5,6 너비아니구이 5,6,10,16 세세멸치볶음 5,6 백김치	백미밥 달걀파국 1,5,6 *두부간장조림 5,6 새송이버섯볶음 5 깍두기 9	햄치즈볶음밥 1,2,5,6,10,15,16 미소장국 5,6 백김치 홍시
	오후간식	꽈배기 1,2,5,6/우유 2	찐감자/물	버터쿠키 1,2,5,6/우유 2	미니핫도그 1,2,5,6,10/물	붕어빵 1,2,5,6/우유 2	커스타드푸딩 1,2,4,5,6,10
	저녁						
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	536/18	382/15	477/19	386/17	448/17	354/15

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
3주차	오전간식	사과	귤	골드키위	참치죽	배	
	점심	백미밥 북어국 5,6 치킨까스&타르S 1,5,6,15,16 시금치나물 5,6 깍두기 9	백미밥 쇠고기국 5,6,16 돼지고기잡채 5,6,10 브로콜리나물 백김치	잔치국수 5,6 참치채소주먹밥 5 메추리알장조림 1,5,6 백김치	차조밥 두부된장국 5,6 훈제오리채소볶음 김가루무침 백김치	백미밥 어묵국 5,6 간장돼지불고기 5,6,10 양배추나물 5,6 깍두기 9	쇠고기필라프 2,5,6,16 양송이스프 2,5,6,15,16 백김치 배
	오후간식	머핀 1,2,5,6/우유 2	*플레인요거트 2	시리얼&우유 2,5,6	프렌치토스트 1,2,5,6/물	고구마튀김 5,6/우유 2	마들렌 1,2,5,6/물
	저녁						
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	531/21	504/22	505/21	443/24	449/16	415/14
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
	오전간식	포도	토마토	단감	영양닭죽 15	귤	우유 2
	점심	백미밥 동태살국 5,6 삼색달걀찜 1 감자채당근볶음 5,6 백김치	백미밥 닭살미역국 5,6,15 새우살채소볶음 5,9 *오이나물 5,6 백김치	돼지고기데리야끼덮밥 5,6,10,15,18 콩나물국 5 꽃맛살샐러드 1,5,6,8 백김치	기장밥 달걀부추국 1,5,6 쇠고기바싹불고기 5,6,16 애호박볶음 5,6 깍두기 9	백미밥 버섯된장국 5,6 순살닭갈비 5,6,15 세세멸치볶음 5,6 백김치	두부소보로덮밥 5,6 청경채국 깍두기 9 귤
	오후간식	호떡 4,5,6/우유 2	옥수수빵 1,2,5,6/물	배추전 5,6/우유 2	후리가케주먹밥 5,6/물	카스테라 1,2,5,6/우유 2	쌀과자 5,6
	저녁						
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	518/24	379/14	406/15	396/17	485/21	354/14

5주차	일자/요일	30일(월)					
	오전간식	바나나					
	점심	백미밥 물만두국 5,6,10,16,18 쇠고기장조림 5,6,16 시금치나물 5,6 백김치					
	오후간식	삶은달걀 1/우유 2					
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	404/20					
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	쌀	배추	고춧가루	한우	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산		
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	국내산	페루산	콩비지,두부	고등어		
		칠레	국내산,수입산	국내산		

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◈ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

나비레지오어린이집