춘양어린이집

2026년 11월 식단표

1~2세 일반식(떡류 제외)

출처 : 봉화군 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 박나래 영양사

	월·Mon	화·Tue	수·Wed	목·Thu	금·Fri
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	씨리얼+우유②	과채주스	닭죽⑮	단감
중 식	수수밥 버섯순두부찌개⑤⑥ 삼겹살파프리카구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 오징어뭇국⑰ 닭고기카레볶음⑤⑥⑮ 크레미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑯ 미니우동⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨수제비⑥ 두부채소전①⑤⑥ 버섯채소볶음 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	과일꼬치⑫	찐단호박/식혜	삶은달걀①/저당요구르트②	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질	399/16	443/20	357/12	415/16	482/17
	9	10	11	12	13
오전간식	호상요구르트②	바나나/우유②	포도	누룽지죽	사과
중 식	백미밥 사골곰탕(소면)⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 우거지된장국⑤⑥ 대구엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 모듬어묵탕⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 부추사과무침 배추김치⑨	흑미밥 두부미소된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥	핫바⑤⑥	고구마맛탕⑤	치즈스틱②⑤/보리차	호밀빵+딸기잼①②⑥/우유②
열량/단백질	408/17	344/14	336/11	393/18	374/12
	16	17	18 국없는날	19	20
오전간식	호상요구르트②	씨리얼+우유②	채소스틱/치즈②	감자죽⑤⑥	귤
중 식	기장밥 미역국⑤⑥ 새우파프리카볶음②⑨ 단배추나물 깍두기⑨	백미밥 동태살무국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 제철과일	수수밥 북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 열치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	두부주먹밥⑤	찐빔/오미자차	우유미숫가루②⑤/견과류④⑭	칼국수⑥	고구마모찌붕어빵①②⑥/우유②
열량/단백질	372/14	426/15	431/16	399/17	395/14
	23	24	25	26	27
오전간식	호상요구르트②	바나나/우유②	홍시	새우살채소죽	방울토마토⑫
중 식	차조밥 파달걀국① 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 시금치맑은국 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 갈비탕⑯ 어묵볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안애운김치찌개⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬	해물부추전①⑤⑥⑰⑱/보리차	소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑮⑯	한과①②⑤⑥/사과주스	땅콩크림빵①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질	396/17	345/17	413/13	443/13	436/13
	30				
오전간식	호상요구르트②				
중 식	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥				
열량/단백질	442/17				
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣 ⇒ 해당 식품이 포함된 메뉴는 별도로 번호가 표시되어 있습니다.				

원산지 표시	쌀	쇠고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품	닭고기 및 가공품	오리고기 및 가공품	콩 (두부류)	배추김치		수산물		
							배추	고춧가루	오징어	임연수	대구
	국내산	한우√/육우/젖소	국내산	국내산	산	수입/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 우리 원에서는 위의 원산지를 원칙으로 하나, 재료 수급사정에 의해 원산지가 변경될 수 있으며 해당 경우 게시판 등을 통해 안내하겠습니다.

봉화군 어린이·사회복지급식관리지원센터

춘양어린이집

2026년 11월 식단표

3~5세 일반식(떡류 제외)

출처 : 봉화군 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 박나래 영양사

	월·Mon	화·Tue	수·Wed	목·Thu	금·Fri
	2	3	4	5	6
오전간식	호상요구르트②	씨리얼+우유②	과채주스	닭죽⑮	단감
중 식	수수밥 버섯순두부찌개⑤⑥ 삼겹살파프리카구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 오징어뭇국⑰ 닭고기카레볶음⑤⑥⑮ 크레미숙주나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑯ 미니우동⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨수제비⑥ 두부채소전①⑤⑥ 물파레무무침 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	과일꼬치⑫	찐단호박/식혜	삶은달걀①/저당요구르트②	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질	614/24	679/31	549/18	638/25	742/25
	9	10	11	12	13
오전간식	호상요구르트②	바나나/우유②	포도	누룽지죽	사과
중 식	백미밥 사골곰탕(소면)⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 우거지된장국⑤⑥ 대구엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 모둠어묵탕⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 부추사과무침 배추김치⑨	흑미밥 두부미소된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥	핫바⑤⑥	고구마맛탕⑤	치즈스틱②⑤/보리차	호밀빵+딸기잼①②⑥/우유②
열량/단백질	628/27	530/22	518/17	605/27	576/19
	16	17	18 국없는날	19	20
오전간식	호상요구르트②	씨리얼+우유②	채소스틱/치즈②	감자죽⑤⑥	귤
중 식	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살파프리카볶음②⑨ 단배추나물 깍두기⑨	백미밥 동태살무국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 제철과일	수수밥 북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	두부주먹밥⑤	찐빵/오미자차	우유미숫가루②⑤/견과류④⑭	칼국수⑥	고구마모찌붕어빵①②⑥/우유②
열량/단백질	592/25	655/24	663/25	613/27	607/22
	23	24	25	26	27
오전간식	호상요구르트②	바나나/우유②	단감	새우살채소죽	방울토마토⑫
중 식	차조밥 파달걀국① 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 시금치맑은국 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 갈비탕⑯ 어묵볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬	해물부추전①⑤⑥⑰⑱/보리차	소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑮⑯	한과①②⑤⑥/사과주스	땅콩크림빵①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질	609/26	531/26	636/21	681/19	671/20
	30				
오전간식	호상요구르트②				
중 식	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥				
열량/단백질	680/26				
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣 ※ 해당 식품이 포함된 메뉴는 별도로 번호가 표시되어 있습니다.				

원산지 표시	쌀	쇠고기 및 가공품	돼지고기 및 가공품	닭고기 및 가공품	오리고기 및 가공품	콩 (두부류)	배추김치		수산물		
							배추	고춧가루	임연수	오징어	대구
	국내산	한우√/육우/젖소	국내산	국내산	산	국내/수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 우리 원에서는 위의 원산지를 원칙으로 하나, 재료 수급사정에 의해 원산지가 변경될 수 있으며 해당 경우 게시판 등을 통해 안내하겠습니다.

봉화군 어린이·사회복지급식관리지원센터