11월 행복밥상

2026-11-(1세~5세)

작성자 : 경상남도청어린이집 영양사정영희

주	구분	월	화	수	목	금
1	일자	2	3 저염Day	4	5	6
	오전간식	단호박죽	♠단감(창원시지원과일)* 후리가케밥⑥	♠파인애플*삶은계란①	소고기야채죽	♠바나나*짜먹는요거트②
	영양가득 점심	찹쌀팥밥 소고기미역국⑯ 돼지등갈비찜⑤⑥⑩⑱ 시금치나물⑧ 백김치	율무밥 어묵국⑤⑥⑧ 치즈계란말이①② 가지돈민찌볶음⑤⑧⑩⑱ 배추김치⑨(만1세 백김치)	백미밥 유부장국⑤⑧ 수제치킨까스①⑥⑮*소스①⑤⑫⑯ 사과치커리유자청무침 깍두기⑨(만1세 백김치)	김밥①②⑤⑥⑧⑩⑫ 우동장국⑤⑥⑦ 스마일감자*맛감자튀김(케찹)⑥⑫ ♬샤인머스캣♬	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑧ 돼지고기야채볶음⑤⑥⑩⑱ 새우살호박볶음⑧⑨ 알배기배추겉절이(만1세 백김치)
	오후간식	롤케익①②⑤⑥*우유②	참치마요삼각김밥①⑤⑥⑮ (만1세 참치마요삼각주먹밥)	미역손수제비⑤⑥⑧	중화식새우계란볶음밥 ①⑥⑧⑨⑱	수제양념치킨⑤⑥⑫⑮⑱ (만1세 후라이드치킨)
	행사안내	♥생일식단♥		♥만0,1세 소풍♥	♥만2세 소풍♥	♥만3,4,5세 소풍♥
2	일자	9	10 저염Day	11	12	13
	오전간식	닭살누룽지죽⑮	♠샤인머스캣(창원시지원과일)* 식빵쨈토스트(크림치즈*쨈)②⑥	연두부야채죽⑤	♠과일토핑*플레인요거트②	참치야채죽
	영양가득 점심	흑국쌀밥 돼지고기김치국⑤⑧⑨⑩ 한식잡채⑤⑥⑯ 감자비엔나조림②⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨(만1세 백김치)	찰현미밥 두부감자된장국⑤⑧ 삼겹살오븐구이*상추쌈⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑧ 배추김치⑨(만1세 백김치)	짜장밥①②⑥⑩⑯ 계란파국①⑧ 유린기⑤⑥⑮ 단무지(만1세 백김치) ♬바른목장요구르트②♬	찰보리밥 닭곰탕⑧⑮ 두부강정⑤⑥⑫⑱ 소고기우엉조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨(만1세 백김치)	강황쌀밥 얼갈이들깨된장국⑤⑧ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑧ 깍두기⑨(만1세 백김치)
	오후간식	유부초밥①②⑤⑥⑯ (만1세 유부죽먹밥)	해물바싹부추전⑤⑥⑰	토마토미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	어묵김밥⑤⑥	♠군고구마* 수제망고요거트우유②
	행사안내					
3	일자	16	17 저염Day	18	19	20
	오전간식	♠샤인머스켓* 해쉬브라운(케찹)⑥⑫	♠사과(창원시지원과일)* 김가루밥	달걀야채죽①	♠배*식빵쨈토스트⑥	전복죽⑱
	영양가득 점심	찰현미밥 순두부계란백탕①⑤⑧ 돼지고기김치볶음⑤⑥⑨⑩ (만1세 돼지고기백김치볶음) 부추나물⑧ 깍두기⑨(만1세 백김치)	기장밥 버섯된장국⑤⑧ 목살돈테키⑤⑥ 양배추샐러드① 깍두기⑨(만1세 백김치)	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 들깨무챗국⑧ 생선까스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨(만1세 백김치) ♬요구르트런②♬	잡곡밥 소고기무챗국⑧⑯ 수제돼지고기야채전①⑥⑩⑯ 참나물무침⑧ 배추김치⑨(만1세 백김치)	백미밥 소고기두부탕국⑤⑯ 닭살고구마조림⑤⑧⑮⑱ 브로콜리나물⑧ 배추김치⑨(만1세 백김치)
	오후간식	꼬치어묵우동①②⑤⑥⑨	길거리토스트①②⑤⑥⑫	미트볼푸실리파스타 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	버섯크림리조또②	만두탕수⑤⑥⑩⑫⑯⑱
	행사안내					
4	일자	23	24 저염Day	25	26	27
	오전간식	소고기콩나물죽⑤⑯	♠황금향(창원시지원과일)* 식빵쨈토스트⑥	♠방울토마토⑫* 스크럼블에그①	간장계란밥①⑤⑥	소고기버섯야채죽⑯
	영양가득 점심	차조밥 감자맑은국⑧ 로제찜닭⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑧ 배추김치⑨(만1세 백김치)	율무밥 육개장⑤⑧⑯ 삼치레몬청구이⑤⑥⑫⑯⑱ 김구이*양념장 ⑤⑥ 봄동겉절이(만1세 백김치)	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 미소장국⑤⑧ 오이사과오리엔탈무침 단무지(만1세 백김치) ♬바른목장요구르트②♬	흑국쌀밥 들깨무챗국⑧ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯⑱ 배추된장나물⑤⑧ 깍두기⑨(만1세 백김치)	수수밥 전복미역국⑧⑱ 야채계란찜①⑧ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(만1세 백김치)
	오후간식	짜장면⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱	소고기치즈삼각구운주먹밥 ②⑤⑥⑯	수제미니버거①②⑤⑥⑩⑰	수제고구마식빵피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑯	♠찐감자*미숫가루②
	행사안내					
5	일자	30				
	오전간식	브로콜리스프②⑤⑥⑯*모닝빵⑥				
	영양가득 점심	찰보리밥 팽이두부장국⑤⑧ 목살대패구이*상추쌈⑤⑥⑩ (만1세 상추쌈 제외) 배무생채 배추김치⑨(만1세 백김치)				
	오후간식	수제야채튀김⑤⑥*한모금주스				
	행사안내					

☘ 위 식단은 어린이집 사정으로 동일 식품군 내의 다른 식품으로 변동될 수 있습니다.
☘ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
☘ 식품알레르기 질환에 대한 지침 안내 후 조사한 기록을 토대로 급·간식의 조리나 배식이 이루어집니다.
☘ 자연식품은 ♠를 표시하였습니다.
☘ 매주 화요일마다 저염Day를 실시하여 국의 염도를 0.3%로 나트륨섭취를 줄이도록 하였습니다. 그 외는 국의 염도를 0.5% 이하로 합니다.
☘ 어린이집 일정으로 식단과 행사는 변경될 수 있습니다.

원산지	쌀(국내산), 배추김치-배추(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 낙지(국내산), 장어(국내산) 오리고기(국내산), 미꾸라지(국내산), 꽃게(국내산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 두부(국내산), 명태(러시아산)
알레르기 유발 식품	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣