

식단제공: 2026년
식생활3대캠페인: 손 씻기! 편식 감소! 잔반 감소!

2026년 11월 식단표

[1~5세 통합형]

불보바른美어린이집

날짜	2 [월]	3 [화] 현장학습	4 [수]	5 [목]	6 [금]
아침식사 (8:00~8:20)	쇠고기미역국밥⑲ 배추백김치⑨	순두부국밥⑤ 배추백김치⑨	찹쌀단호박죽 배추백김치⑨	우엉주먹밥 배추백김치⑨ 보리차	코코볼⑥ 우유② ◆스크럼블에그①
오전간식 (10:00~10:20)	바나나	당근스틱 블루베리호상요구르트②	배	샤인머스캣 (창원시지원과일)	귤
점심 (11:50~12:40)	백미밥 숙주맑은국 ◆채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기/백깍두기⑨	[현장학습] 쇠고기시금치주먹밥⑯ 오렌지주스 포도/방울토마토	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 다시마장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단무지⑨ 짜먹는요거트②	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥+김구이 배추백김치⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기/백깍두기⑨
오후간식1 (15:00~15:30)	치즈핫도그①②⑤ 고칼슘우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩ 고칼슘우유②	찐고구마 고칼슘우유②	팝콘치킨 ①⑤⑥⑮ 고칼슘우유②	모닝빵&저당사과잼 ①②⑤⑥ 고칼슘우유②
오후간식2 (17:00~17:20)	귤 유아치즈②	한과 당근주스	찐빵⑤⑥ 오미자차	유과 딸기호상요구르트②	쌀약과 유산균요구르트②
날짜	**9 [월]**	**10 [화] 저당밥상**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
아침식사 (8:00~8:20)	◆달걀국밥 배추백김치⑨	날치알주먹밥 배추백김치⑨ 메밀차	전복죽⑱ 배추백김치⑨	만두국밥⑤⑥⑩ 배추백김치⑨	마늘빵⑥ 양송이스프
오전간식 (10:00~10:20)	단감	고구마스틱 플레인호상요구르트②	메론	배 (창원시지원과일)	사과
점심 (11:50~12:40)	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 깍두기/백깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 배추백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 나박물김치⑨ 마시는요거트②	기장밥 버섯미역국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추백김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 깍두기/백깍두기⑨
오후간식1 (15:00~15:30)	사과불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑯ 고칼슘우유②	늙은호박전⑤⑥ 고칼슘우유②	시리얼(그래놀라)⑥ 고칼슘우유②	잔치국수⑤⑥ 고칼슘우유②	단호박범벅①⑤ 고칼슘우유②
오후간식2 (17:00~17:20)	찐단호박 매실차	어묵핫바①②③⑤⑩ 비트차	◆호두과자④ 유산균요구르트②	유기농쌀과자 오미자차	귤 망고푸딩

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합⑲잣 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

쌀	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기		수산물		
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산				오징어	전복	
국산	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산		국산	국산	

수산 및 식육 가공품	함박스테이크	돈가스	어묵	베이컨	떡갈비		참치	
	돼지고기	돼지고기	연육	돼지고기	쇠고기	돼지고기	가다랑어	
	국산	국산	외국산	국산	국산	국산	원양산	산

식단제공: 2026년
식생활3대캠페인: 손 씻기! 편식 감소! 잔반 감소!

2026년 11월 식단표

[1~5세 통합형]

볼보바른美어린이집

날짜	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금] 생일밥상+저염밥상
아침식사 (8:00~8:20)	쇠고기콩나물국밥⑯ 배추백김치⑨	시금치주먹밥 배추백김치⑨ 보리차	찹쌀야채당근죽 배추백김치⑨	시레기국밥⑤⑥ 배추백김치⑨	김가루야채주먹밥 배추백김치⑨ 둥굴레차
오전간식 (10:00~10:20)	귤	오이스틱 딸기호상요구르트②	사과	단감 (창원시지원과일)	배
점심 (11:50~12:40)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기/백깍두기⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추백김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 유린기①⑤⑥⑮+ 양상추샐러드 나박물김치⑨ 짜먹는 요거트②	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추백김치⑨	찹쌀팥밥 저염북어미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기/백깍두기⑨ 마시는요거트②
오후간식1 (15:00~15:30)	크로와상&딸기잼①②⑥ 고칼슘우유②	어니언파슬리오징어튀김 ②⑤⑥⑯⑰ 고칼슘우유②	코코볼⑥ 고칼슘우유②	늙은호박전⑤⑥ 고칼슘우유②	초코케이크①②⑥ 고칼슘우유②
오후간식2 (17:00~17:20)	찐고구마 메밀차③	◆구운달걀① 배주스	허니카스테라 ①②⑤⑥ 유산균요구르트②	쌀약과 유자차	바나나 짜먹는 젤리

날짜	23 [월]	24 [화]	25 [수] 고르는 밥상	26 [목]	27 [금]
아침식사 (8:00~8:20)	만두국밥⑤⑥⑩ 배추백김치⑨	베이컨야채주먹밥⑩ 배추백김치⑨ 우엉차	게살죽⑤ 배추백김치⑨	사골떡국밥/사골국밥 ⑤⑥⑯ 배추백김치⑨	모닝빵+딸기잼⑥ 양송이스프
오전간식 (10:00~10:20)	홍시	당근스틱 딸기호상요구르트	사과	황금향 (창원시지원과일)	단감
점심 (11:50~12:40)	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기/백깍두기⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩ 단무지⑨ 짜먹는요거트②	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추백김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ 사과샐러드①⑤ 깍두기/백깍두기⑨
오후간식1 (15:00~15:30)	오징어부추전⑥⑰ 고칼슘우유②	두부탕수육⑤⑥ 고칼슘우유②	소보루빵①⑤⑥ 고칼슘우유②	어묵탕⑤⑥ 고칼슘우유②	찐고구마 고칼슘우유②
오후간식2 (17:00~17:20)	찐고구마 옥수수차	롤쌀과자 유산균요구르트②	삶은감자 당근주스	수제사과파이①②⑤ 비트차	양갱 포도푸딩

날짜	30 [월]
아침식사 (8:00~8:20)	미역국밥⑤⑥ 배추백김치⑨
오전간식 (10:00~10:20)	배
점심 (11:50~12:40)	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기⑨
오후간식1 (15:00~15:30)	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩ 고칼슘우유②
오후간식2 (17:00~17:20)	◆호두과자⑥ 옥수수차







* 상기 식단은 식품수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.
* _____로 표시된 부분은 만1~2세용 식단입니다. ◆로 표기된 경우 알레르기 원아가 있는 식단입니다.
* 상기 식단에 대해 알레르기나 특이반응을 보이는 경우 혹은 특별식이 필요한(배탈) 영유아는 일일보고 기록 및 담임교사에게 연락해주시기 바랍니다.
* 감수 : 풀무원 푸드머스 이은진영양사