2026년 11월 식단표

결재	영양사	주 임	원 장

【 영양사 : 김한진 】

	일자/요일	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
첫째주	오전간식	흑임자죽/♠자연식품	옥수수죽	계살죽	병아리콩죽	브로콜리죽	누룽지죽
	점 심	백미밥 얼갈이배춧국 훈제오리양파볶음 오이나물 깍두기	수수밥 오징엇국 채소달걀찜 당근숙주무침 배추김치	쇠고기파프리카볶음밥 유부맑은국 가지양념찜 ♠자연식품 깍두기	기장밥 시금치된장국 두부스테이크&소스 느타리버섯나물 배추김치	흑미밥 조갯살맑은국 간장제육볶음 상추겉절이 배추김치	참치채소비빔밥 근대맑은국 깍두기
	오후간식	시리얼/우유	들깨맑국수/오렌지주스	카스텔라/우유	잔치국수/보리차	♠찐단호박/우유	
	변동사항						
	일자/요일	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
둘째주	오전간식	치즈죽/♠자연식품	녹두죽	채소죽	연두부죽	참깨죽	흰죽
	점 심	백미밥 황탯국 토마토달걀볶음 애호박나물 배추김치	수수밥 들깨채솟국 돼지고기채소불고기 코울슬로샐러드 배추김치	카레라이스 무챗국 연근흑임자샐러드 ♠자연식품 배추김치	기장밥 미역국 쇠고기청경채볶음 콩나물무침 배추김치	흑미밥 팽이버섯된장국 두부데리야끼조림 잔멸치볶음 깍두기	안매운김치볶음밥 부추맑은국 깍두기
	오후간식	수제요거트	고구마튀김/매실주스	딸기잼모닝빵/우유	단호박조청조림/등굴레차	♠귤요거트범벅	
	변동사항						
	일자/요일	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19[목] 한마음운동회	20 [금]	21 [토]
셋째주	오전간식	타락죽/♠자연식품	영양닭죽	누룽지죽	당근죽	채소죽	누룽지죽
	점 심	백미밥 물만둣국 메추리알짜장조림 얼갈이나물 깍두기	수수밥 시래깃국 소고기채소불고기 김자반 깍두기	기장밥 어묵국 두부구이&양념장 하얀무생채 배추김치	짜장덮밥 미소장국 파프리카콘샐러드 ♠자연식품 깍두기	흑미밥 콩나물국 치즈닭갈비 시금치나물 배추김치	유부초밥 수제빗국 깍두기
	오후간식	시리얼/우유	탕수육/사과주스	머핀/보리차	♠바나나	♠찐고구마/우유	
	변동사항						
	일자/요일	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
넷째주	오전간식	청경채죽/♠자연식품	들깨죽	달걀죽	잔멸치죽	단호박죽	흰죽
	점 심	백미밥 쇠고기뭇국 해물완자전 연근조림 배추김치	수수밥 감자양팟국 온두부&양념장 버섯잡채 배추김치	느타리버섯새우리소토 (느타리버섯새우볶음밥) 가쓰오우동장국 참깨브로콜리무침 ♠자연식품 배추김치	기장밥 애호박맑은국 돼지고기채소불고기 양배추나물 깍두기	흑미밥 새우살미역국 미니돈까스&케첩 고사리나물 배추김치	오므라이스 크림스프 깍두기
	오후간식	수제요거트	부추전/매실주스	찐만두/등글레차	김가루주먹밥/우유	♠바나나요거트범벅	
	변동사항						
다섯째주	일자/요일	30 [월]					
	오전간식	쇠고기죽/♠자연식품	▶ ♠표시는 영양소 파괴를 최소화한 간식 (자연식품)				
	점 심	백미밥 배추된장국 삼치구이 숙주나물 깍두기					
	오후간식	시리얼/우유					
	변동사항						

원산지	쌀	콩류	배추김치		쇠고기(국내산)	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥,죽,누룽지	두부	배추	고춧가루	국 · 볶음			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육 가공품		수산물 (수입산은 국가명 기재)					
	돈까스	어묵	오징어	넙치(가자미)	꽃게	명태	고등어	갈치
	국내산	국내산	국내산	국내산				

※ 알레르기 유발식품 (난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,쇠고기,오징어,조개류,굴,전복,홍합)

※ 위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있으니 양해 바랍니다.

※ '♠자연식품' 은 수급 사정에 따라 자연식의 종류가 달라질 수 있으므로 정확한 명칭을 기재하지 않습니다.

씨 드 스 쿨 어 린 이 집 (855.9876)

2026년 11월 식단표

결재	영양사	주 임	원 장

【 영양사 : 김한진 】

	일자/요일	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
첫째주	오전간식				병아리콩죽/흰죽		
	점 심	훈제오리양파볶음/ 잔멸치볶음	채소달걀찜/ 잔멸치볶음		두부스테이크&소스/ 어묵볶음		
	오후간식				잔치국수		
	변동사항						
	일자/요일	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
둘째주	오전간식		녹두죽/흰죽		연두부죽/흰죽		
	점 심	황탯국/ 달걀물 없이 토마토달걀볶음/ 어묵볶음	코울슬로샐러드/ 마요네즈드레싱없이	연근흑임자샐러드/ 연근간장조림	콩나물무침/ 무채나물		
	오후간식						
	변동사항						
	일자/요일	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19[목] 한마음운동회	20 [금]	21 [토]
셋째주	오전간식						
	점 심	물만둣국/ 달걀물 없이 메추리알짜장조림/ 잔멸치볶음		두부구이&양념장/ 잔멸치볶음	파프리카콘샐러드/ 마요네즈드레싱없이	콩나물국/ 콩나물 없이	유부초밥/ 채소볶음밥 수제빗국/ 달걀물 없이
	오후간식						
	변동사항						
	일자/요일	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
넷째주	오전간식			달걀죽/흰죽			
	점 심	해물완자전/ 달걀옷 없이	온두부&양념장/ 잔멸치볶음	참깨브로콜리무침/ 브로콜리나물			오므라이스/ 달걀지단 없이
	오후간식						
	변동사항						
다섯째주	일자/요일	30 [월]					
	오전간식		▶ ♠표시는 영양소 파괴를 최소화한 간식 (자연식품)				
	점 심	숙주나물/ 무채나물					
	오후간식						
	변동사항						

원산지	쌀	콩류	배추김치		쇠고기(국내산)	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥,죽,누룽지	두부	배추	고춧가루	국 · 볶음			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육 가공품		수산물 (수입산은 국가명 기재)					
	돈까스	어묵	오징어	넙치(가자미)	꽃게	명태	고등어	갈치
	국내산	국내산	국내산	국내산				

※ 알레르기 유발식품 (난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,쇠고기,오징어,조개류,굴,전복,홍합)

※ 위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있으니 양해 바랍니다.

※ '♠자연식품' 은 수급 사정에 따라 자연식의 종류가 달라질 수 있으므로 정확한 명칭을 기재하지 않습니다.

씨 드 스 쿨 어 린 이 집 (855.9876)