2026년 11월 영아식단표

결재	담 당	원 장
	문영민	김소영

		월	화	수	목	금
첫째주	날짜	2	3	4	5	6
	오전간식	밤죽	삼계죽⑮	야채죽	두유죽⑤	표고버섯죽⑤⑥
	점심	찹쌀밥 비지찌개⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 열무액젓무침⑤⑥ 절임무	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 구운어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤⑥ 딤섬①②⑤⑥⑨⑩ 떠먹는요구르트② 단무지⑬	쌀밥 돈개장⑤⑥⑩ 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨ 시금치나물⑤⑥ 절임무	수수밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ 온두부⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 볶은백김치⑤⑨
	오후간식	해물볶음우동⑤⑥⑨⑬⑰⑱/우유②	잔치국수⑤⑥⑨/우유②	찐감자/우유②	메론크림빵①②⑤⑥/우유②/샤인머스캣	부추전⑤⑥⑨⑰/우유②/배
	영양정보	449kcal/20g	436kcal/20g	428kcal/19g	440kcal/20g	451kcal/21g
둘째주	날짜	9	10	11	12	13
	오전간식	게맛살죽⑤⑥⑧	뿌리채소죽	누룽지죽	쇠고기죽⑤⑥⑯	어묵죽⑤⑥
	점심	쌀밥 순대국②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 가자미조림⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 절임무	쌀밥 애호박국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ 부추사과생채⑤⑥ 백김치⑨	유부후리가케섞음밥⑤⑥ 라이스크런치텐더스틱⑤⑥⑮⑱ 오렌지 인포켓치즈② 야채피클	차조밥 들깨탕⑤⑥ 돈육데리야끼불고기⑤⑥⑦⑩⑬⑮ 건파래자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 폭찹⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 청포묵무침⑤⑥ 절임무
	오후간식	단호박튀김⑤/우유②/토마토⑫	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑲⑳/우유②	찐고구마/우유②	꽈배기도넛①②⑤⑥/우유②/단감	온메밀국수③⑤⑥⑦/우유②
	영양정보	449kcal/21g	435kcal/20g	433kcal/20g	437kcal/20g	428kcal/19g
셋째주	날짜	16	17 *생일파티*	18 *저나트륨식*	19	20
	오전간식	계란죽①	치즈죽②	멸치죽	고구마죽	새우살죽⑨
	점심	강황쌀밥 근대국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 올방개묵무침⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 양배추채쌈장무침⑤⑥ 절임무	돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 저나트륨식(숭늉) 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧⑫ 떠먹는요구르트② 백김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 동태조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 절임무	쌀밥 시락국⑤⑥ 돈수육⑩ 청상추&쌈장⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	돈육잡채⑤⑥⑩/우유②	실키롤케이크①②⑤⑥/우유②/사과	찐계란①/우유②/파인애플	푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮/우유②/단감	웨지감자⑤&토마토케찹⑫/우유②
	영양정보	447kcal/20g	452kcal/21g	438kcal/20g	440kcal/20g	450kcal/21g
넷째주	날짜	23	24	25	26	27
	오전간식	김치죽⑨	유부된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	김가루죽	전복죽⑤⑥⑱
	점심	강황쌀밥 감자국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 절임무	오므라이스①⑤⑥⑫⑱ 우동국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 슬라이스치즈② 절임무	쌀밥 유채된장국⑤⑥ 대패삼겹콩나물볶음⑤⑥⑩ 푸실리케찹볶음⑤⑥⑫ 백김치⑨	수수밥 새우살국⑤⑥⑨ 오믈렛①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮/우유②/귤	칼제비⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	우유후레쉬번①②⑤⑥/우유②/샤인머스캣	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯/우유②
	영양정보	437kcal/20g	441kcal/20g	430kcal/19g	438kcal/20g	445kcal/20g
다섯째주	날짜	30				
	오전간식	황태죽				
	점심	차조밥 돈육김치찌개⑨⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 리코타치즈양상추샐러드②⑤⑥ 절임무				
	오후간식	호빵⑥/우유②				
	영양정보	435kcal/20g				
원산지일괄표시	쌀(밥,죽)	국내산	쇠고기	국내산 한우	오징어	국내산
	쌀(누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산
	배추김치 배추	국내산	닭고기	국내산	동태	러시아산
	배추김치 고춧가루	국내산	오리	국내산		
	콩(두부류)	국내산	다랑어(참치)	원양산		
가공식품	* 수산물 및 축산물의 가공식품 중 원산지를 표기해야 하는 품목을 기록합니다.					
알레르기	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					

* 본 식단은 하모니어린이집 영양사가 작성
* 본 식단은 식품수급 현황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있음
* 본 식단은 유아의 건강한 먹거리를 위해 저당, 저나트륨, 채식 지향
* 거제시 어린이집 과일 간식 지원사업 : **파란색**으로 표기

* 식자재 - 아워홈 제공
* 간식-빵(파리바게트),우유(남양), 짜먹는 요구르트(서울우유)제공
* 본 식단에 알레르기 또는 특이 반응을 보이는 경우 대체식 및 제거식 제공

CEC 하모니어린이집

2026년 11월 유아식단표

결재	담 당	원 장
	문영민	김소영

		월	화	수	목	금
첫째주	날짜	2	3	4	5	6
	오전간식	밤죽	삼계죽⑮	야채죽	두유죽⑤	표고버섯죽⑤⑥
	점심	찹쌀밥 비지찌개⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 열무액젓무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 구운어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤⑥ 딤섬①②⑤⑥⑨⑩ 짜먹는요구르트② 단무지⑬	쌀밥 돈개장⑤⑥⑩ 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ 온두부⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 볶은배추김치⑤⑨
	오후간식	해물볶음우동⑤⑥⑨⑬⑰⑱/우유②	잔치국수⑤⑥⑨/우유②	찐감자/우유②	메론크림빵①②⑤⑥/우유②/샤인머스캣	부추전⑤⑥⑨⑰/우유②/배
	영양정보	649kcal/25g	636kcal/25g	628kcal/24g	640kcal/25g	651kcal/26g
둘째주	날짜	9	10	11	12	13
	오전간식	게맛살죽⑤⑥⑧	뿌리채소죽	바나나	쇠고기죽⑤⑥⑯	어묵죽⑤⑥
	점심	쌀밥 순대국②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 가자미조림⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ 부추사과생채⑤⑥ 배추김치⑨	유부후리가케섞음밥⑤⑥ 라이스크런치텐더스틱⑤⑥⑮⑯ 오렌지 인포켓치즈② 야채피클	차조밥 들깨탕⑤⑥ 돈육데리야끼불고기⑤⑥⑦⑩⑬⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 폭찹⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	단호박튀김⑤/우유②/토마토⑫	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑲⑲/우유②	찐고구마/우유②	꽈배기도넛①②⑤⑥/우유②/단감	온메밀국수③⑤⑥⑦/우유②
	영양정보	649kcal/26g	635kcal/25g	633kcal/25g	637kcal/25g	628kcal/24g
셋째주	날짜	16	17 *생일파티*	18 *저나트륨식*	19	20
	오전간식	계란죽①	치즈죽②	멸치죽	고구마죽	새우살죽⑨
	점심	강황쌀밥 근대국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 올방개묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 양배추채쌈장무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 저나트륨식(숭늉) 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 동태조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시락국⑤⑥ 돈수육⑩ 청상추&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	돈육잡채⑤⑥⑩/우유②	실키롤케이크①②⑤⑥/우유②/사과	찐계란①/우유②/파인애플	푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮/우유②/단감	웨지감자⑤&토마토케찹⑫/우유②
	영양정보	647kcal/25g	652kcal/26g	638kcal/25g	640kcal/25g	650kcal/26g
넷째주	날짜	23	24	25	26	27
	오전간식	김치죽⑨	유부된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	김가루죽	전복죽⑤⑥⑱
	점심	강황쌀밥 감자국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫⑱ 우동국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 짜먹는요구르트② 깍두기⑨	쌀밥 유채된장국⑤⑥ 대패삼겹콩나물볶음⑤⑥⑩ 푸실리케찹볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 새우살국⑤⑥⑨ 오믈렛①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮/우유②/귤	칼제비⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	우유후레쉬번①②⑤⑥/우유②/샤인머스캣	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯/우유②
	영양정보	637kcal/25g	641kcal/25g	630kcal/24g	638kcal/25g	645kcal/25g
다섯째주	날짜	30				
	오전간식	황태죽				
	점심	차조밥 돈육김치찌개⑨⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 리코타치즈양상추샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	호빵⑥/우유②				
	영양정보	635kcal/25g				
원산지일괄표시	쌀(밥,죽)	국내산	쇠고기	국내산 한우	오징어	국내산
	쌀(누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산
	배추김치 배추	국내산	닭고기	국내산	동태	러시아산
	배추김치 고춧가루	국내산	오리	국내산		
	콩(두부류)	국내산	다랑어(참치)	원양산		
가공식품	* 수산물 및 축산물의 가공식품 중 원산지를 표기해야 하는 품목을 기록합니다.					
알레르기	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					

* 본 식단은 하모니어린이집 영양사가 작성
* 본 식단은 식품수급 현황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있음
* 본 식단은 유아의 건강한 먹거리를 위해 저당, 저나트륨, 채식 지향
* 거제시 어린이집 과일 간식 지원사업 : **파란색**으로 표기

* 식자재 - 아워홈 제공
* 간식-빵(파리바게트),우유(남양), 짜먹는 요구르트(서울우유)제공
* 본 식단에 알레르기 또는 특이 반응을 보이는 경우 대체식 및 제거식 제공

하모니어린이집