2026년 11월 식단표

발 행 일 : 2026. 11. 1.

1-2세 표준형

사회복지법인연꽃어린이집
영양사 김미자

요일	월		화		수		목		금	
일자	2		3		4		5		6	
오전간식	앙팡요구르트② 어린이치즈②		사과		단감		떠먹는요구르트② 오이스틱		배	
점심	백미밥 어묵무국 돈육바베큐조림⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		콘채오브로콜리볶음⑥⑬ 열무된장국⑤⑥ 우엉진미채조림⑤⑥⑰ 잘게썬배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 생선까스①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑯ 두부달걀부침①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	둥글레차 다진유부주먹밥⑤		우유② 약밥		요거타임(베리)우유② 찐감자		보리차 간장비빔국수⑤⑥		우유② 미니치즈케이크①②⑥	
열량/단백질	413	17	387	17	404	17	437	18	448	16
일자	9		10		11		12		13	
오전간식	뽀로로요구르트② 어린이치즈②		감귤		사과		떠먹는요구르트② 당근스틱		바나나	
점심	백미밥 오징어채소국⑤⑥ 닭고기감자조림⑤⑮ 파프리카사과무침 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 무생채⑨		백미밥 쇠고기두부국⑤⑥⑯ 오징어야채볶음⑤⑥⑰ 청경채나물 잘게썬깍두기⑨		잡곡밥 황태뭇국⑤⑥ 소고기고구마조림⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 잘게썬배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 브로콜리달걀찜① 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	매실음료 늙은호박전⑤⑥		요거타임(사과)우유② 발효보리빵⑥		우유② 콘후레이크⑤		미니자짱면⑤⑥⑩		우유② 롤케이크①②⑤⑥	
열량/단백질	399	17	404	17	411	14	432	16	421	17
일자	16		17		18		19		20	
오전간식	유산균요구르트② 어린이치즈②		방울토마토		배		떠먹는요구르트② 파프리카스틱		바나나	
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 무새콤무침 잘게썬배추김치⑨		돈육자장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		잡곡밥 팽이버섯양파맑은국 치킨너겟⑤⑥⑮ 새우살브로콜리무침⑨ 잘게썬배추김치⑨		백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식	매실음료 핫도그①②⑥⑩		우유② 인절미과자①②⑥		요거타임(포도)우유② 찐고구마		메밀차⑬ 토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑱		우유② 머핀①②⑤⑥	
열량/단백질	435	19	437	17	387	17	451	16	451	17
일자	23		24		25		26		27	
오전간식	앙팡요구르트② 어린이치즈②		샤인머스캣		귤		떠먹는요구르트② 오이스틱		바나나	
점심	백미밥 유부맑은국⑤ 소고기새송어버섯볶음 ⑤⑥⑯ 열무나물 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 단배추나물 잘게썬깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자당근조림⑤ 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 실파달걀국① 대패삼겹살숙주볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리무침 잘게썬배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵부추잡채⑤⑥ 오이새콤무침 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	사과주스 찐빵⑥		우유② 쌀과자		청포도주스 웨지감자/케찹		우유② 우리밀쿠키①②⑥		우유② 미니단팥빵①②⑥	
열량/단백질	431	19	402	19	441	16	438	15	460	13
일자	30									
오전간식	뽀로로요구르트② 어린이치즈②									
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 돈다짐두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨									
오후간식	애플망고주스 잼샌드위치①②⑥									
열량/단백질	403	19								

◆ 함양군 특산물인 양파, 사과, 오미자 등은 식단에 작성되고 있습니다.

◆ 식재료의 친숙도를 높이기 위해 월 4회 특정 식재료를 노출시키는 <컬러푸드데이()> 식단을 제공합니다.

➔ 11월 식재료 브로콜리

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀	콩		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기
밥/죽	두부	순두부	국용	볶음		
국내산	국산	국산	호주산	호주산	국내산	국내산

배추김치		농축산물 · 수산물 · 가공품			
배추	고춧가루	오징어	참치	오리훈제 오리고기	물만두 돼지고기
국내산	국내산	국내산	원양산	국산	국산

원산지 표시품목(29종)	쌀/배추김치/콩/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/장어/낙지/명태/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/쭈꾸미/방어/멍게/부세/전복/가리비

2026년 11월 식단표

발 행 일 : 2026. 11. 1.

3-5세 표준형

사회복지법인연꽃어린이집
영양사 김미자

요일	월		화		수		목		금	
일자	2		3		4		5		6	
오전간식	앙팡요구르트② 어린이치즈②		사과		단감		떠먹는요구르트② 오이스틱		배	
점심	백미밥 어묵무국 돈육바베큐조림⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		콘채오브로콜리볶음⑥⑬ 열무된장국⑤⑥ 우엉진미채조림⑤⑥⑰ 잘게썬배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 생선까스①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		백미밥 소고기뭇국⑯ 두부달걀부침①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	둥글레차 다진유부주먹밥⑤		우유② 약밥		요거타임(베리)우유② 찐감자		보리차 간장비빔국수⑤⑥		우유② 미니치즈케이크①②⑥	
열량/단백질	636	26	595	27	622	27	673	28	689	25
일자	9		10		11		12		13	
오전간식	뽀로로요구르트② 어린이치즈②		감귤		사과		떠먹는요구르트② 당근스틱		바나나	
점심	백미밥 오징어채소국⑤⑥ 닭고기감자조림⑤⑮ 파프리카사과무침 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 무생채⑨		백미밥 쇠고기두부국⑤⑥⑯ 오징어야채볶음⑤⑥⑰ 청경채나물 잘게썬깍두기⑨		잡곡밥 황태뭇국⑤⑥ 소고기고구마조림⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 잘게썬배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 브로콜리달걀찜① 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	매실음료 늙은호박전⑤⑥		요거타임(사과)우유② 발효보리빵⑥		우유② 콘후레이크⑤		미니자짱면⑤⑥⑩		우유② 롤케이크①②⑤⑥	
열량/단백질	614	26	621	26	633	22	657	25	647	27
일자	16		17		18		19		20	
오전간식	유산균요구르트② 어린이치즈②		방울토마토		배		떠먹는요구르트② 파프리카스틱		바나나	
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 무새콤무침 잘게썬배추김치⑨		돈육자장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		잡곡밥 팽이버섯양파맑은국 치킨너겟⑤⑥⑮ 새우살브로콜리무침⑨ 잘게썬배추김치⑨		백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식	매실음료 핫도그①②⑥⑩		우유② 인절미과자①②⑥		요거타임(포도)우유② 찐고구마		메밀차⑬ 토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑱		우유② 머핀①②⑤⑥	
열량/단백질	669	29	673	26	595	26	694	25	694	26
일자	23		24		25		26		27	
오전간식	앙팡요구르트② 어린이치즈②		샤인머스캣		귤		떠먹는요구르트② 오이스틱		바나나	
점심	백미밥 유부맑은국⑤ 소고기새송어버섯볶음 ⑤⑥⑯ 열무나물 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 단배추나물 잘게썬깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 감자당근조림⑤ 잘게썬배추김치⑨		잡곡밥 실파달걀국① 대패삼겹살숙주볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리무침 잘게썬배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵부추잡채⑤⑥ 오이새콤무침 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	사과주스 찐빵⑥		우유② 쌀과자		청포도주스 웨지감자/케찹		우유② 우리밀쿠키①②⑥		우유② 미니단팥빵①②⑥	
열량/단백질	662	29	619	29	678	24	673	24	708	20
일자	30									
오전간식	뽀로로요구르트② 어린이치즈②									
점심	백미밥 오징어뭇국⑰ 돈다짐두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨									
오후간식	애플망고주스 잼샌드위치①②⑥									
열량/단백질	620	29								

◆ 함양군 특산물인 양파, 사과, 오미자 등은 식단에 작성되고 있습니다.

◆ 식재료의 친숙도를 높이기 위해 월 4회 특정 식재료를 노출시키는 <컬러푸드데이()> 식단을 제공합니다.

➔ 11월 식재료 브로콜리

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀	콩		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기
밥/죽	두부	순두부	국용	볶음		
국내산	국산	국산	호주산	호주산	국내산	국내산

배추김치		농축산물 · 수산물 · 가공품			
배추	고춧가루	오징어	참치	오리훈제 오리고기	물만두 돼지고기
국내산	국내산	국내산	원양산	국산	국산

원산지 표시품목(29종)	쌀/배추김치/콩/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/장어/낙지/명태/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/쭈꾸미/방어/멍게/부세/전복/가리비