2026년도 11월 식단 (0~5세)

<영양사 : 김혜선>

1주	월 (2)	화 (3)	수 (4)	목 (5)	금 (6)	토 (7)
오전간식	호상 런요쿠르트	★새미촐무항생제우유	연두부채소죽	앙팡성장기우유 스위트밀크롤	검은콩두유	★바른고칼슘우유
점심	백미밥 황태두부국 돼지고기주물럭 무나물 깍두기	차조밥 숙주된장국 소고기당면볶음 지리멸치조림 배추김치	닭살불고기덮밥 부추장국 새우살애호박볶음 양상추샐러드+드레싱 깍두기	보리밥 유부된장국 생선까스+타르타르소스 콩나물무침 배추김치	백미밥 뼈없는돈육감자탕 달걀말이 새송이버섯무침 깍두기	잔치국수 군만두 게맛살양파볶음 배추김치
오후간식	찐단호박, 사과 ★바른 쥬스	참치마요김주먹밥 단감	호박치즈설기 ★사과푸딩	수제어묵탕, 감귤	★무화과휘낭시에 ★바른고칼슘우유	
2주	**월 (9)**	**화 (10)**	**수 (11)**	**목 (12)**	**금 (13)**	**토 (14)**
오전간식	호상 런요쿠르트	★새미촐무항생제우유 슬라이스치즈	브로콜리야채죽	앙팡성장기우유 ★호밀꿀호떡	크림스프	★바른고칼슘우유
점심	백미밥 애호박두부된장국 고등어살조림 어묵파프리카볶음 배추김치	찰현미밥 소고기미역국 오징어채소전 배추나물무침 깍두기	돼지고기채소볶음밥 다시마미소국 스크램블에그, 도토리묵오이무침 배추김치	찹쌀밥 야채만두국 잡 채 브로콜리두부무침 깍두기	백미밥 콩나물된장국 돈수육 양배추찜+양념장 배추김치	꼬마김밥 팽이버섯된장국 마카로니샐러드 깍두기
오후간식	찐고구마, 배 ★바른 쥬스	새우살김죽 샤인머스캣	방울기증편 ★바른마시는요거트	수제순살간장치킨 유기농요쿠르트	연유브레드 ★바른고칼슘우유	
3주	**월 (16)**	**화 (17)**	**수 (18)**	**목 (19)**	**금 (20)**	**토 (21)**
오전간식	호상 런요쿠르트	앙팡성장기우유 찰보리빵	게살야채죽	★새미촐무항생제우유	★바른떠먹는요거트	★바른고칼슘우유
점심	백미밥 어묵무국 다진돼지고기마파두부 숙주나물무침 깍두기	보리밥 얼갈이배추된장국 돼지갈비찜 시금치나물 배추김치	해물짜장밥 미소장국 군만두 파프리카무침 깍두기	차조밥 감자양파된장국 순살간장닭갈비 양배추깨소스무침 배추김치	백미밥 미역된장국 소불고기 상추겉절이 깍두기	칼국수 유부채소볶음 감자샐러드 채소모듬피클
오후간식	크리스피핫도그, 사과 ★바른 쥬스	소고기야채죽 파인애플	앙금설기 친환경사과쥬스	수제토마토스파게티 바나나	레몬마들렌 ★바른고칼슘우유	
4주	**월 (23)**	**화 (24)**	**수 (25)**	**목 (26)**	**금 (27)**	**토 (28)**
오전간식	호상 런요쿠르트	★새미촐무항생제우유	고운멸치참깨죽	앙팡성장기우유 순수우유후레쉬번	야채스프	★바른고칼슘우유
점심	백미밥 팽이두부된장국 돼지고기너비아니 지리멸치볶음 배추김치	찰현미밥 배추된장국 간장찜닭 양배추나물무침 깍두기	훈제오리채소볶음밥 유부장국 미트볼케찹조림 김자반 배추김치	찹쌀밥 돈육개장 동태살강정 양상추유자청무침 깍두기	백미밥 느타리버섯된장국 한우버섯볶음 명엽채조림 배추김치	새우채소볶음밥 맑은장국 돈육장조림 깍두기
오후간식	참치야채죽 샤인머스캣	찐감자, 배 ★바른 쥬스	무지개떡 ★바른마시는요거트	수제고구마스틱 유기농요쿠르트	실키롤케이크 ★바른고칼슘우유	
5주	**월 (30)**	**화 ( )**	**수 ( )**	**목 ( )**	**금 ( )**	**토 ( )**
오전간식	호상 런요쿠르트					
점심	백미밥 무채된장국 닭살카레볶음 새송이버섯장조림 깍두기					
오후간식	찐만두, 사과 ★바른 쥬스					

원산지 표시사항 ※ 식단에 사용된 식재료 중 쌀(찹쌀,현미쌀,보리쌀,흑미 포함)은 국내산 무농약인증, 배추김치 중 배추, 고춧가루는 국내산, 콩(두부) 국내산, 돼지고기와 닭고기는 제주산, 소고기 국내산, 고등어 노르웨이산, 명태살 네덜란드산(또는 러시아산), 새우살 베트남산, 전복 국내산 입니다.

- 밥을 먹기 시작하는 영아부터 유아까지 대상으로 한 간식 및 중식 식단입니다.
- 자연간식 주 3회 이상을 반영한 식단을 제공합니다.
- 특정 식품에 알레르기 반응이 있을 경우 어린이집으로 연락바랍니다. 식단은 시장상황 및 어린이집 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 영아(만 1~2세) 섭취기준 : 1,000kcal, 15g(단백질), 500mg(칼슘) / 유아(만 3~5세) 섭취기준 : 1,400kcal, 20g(단백질), 600mg(칼슘)