

요요어린이집 2026년 11월 식단(만 0세~만 2세)

날 짜	월(2)	화(3)	수(4)	목(5)	금(6)
오전간식	사과	참깨죽	콘시리얼 유기농우유	단감	새우살죽
점심	현미잡곡밥 무채된장국 버섯잡채 유정란찜 깍두기	현미잡곡밥 북어두부국 돈육연근조림 가지볶음 배추김치	돈육자장밥 콩나물맑은국 두부조림 깍두기 과일젤리	현미잡곡밥 얼갈이된장국 땅콩멸치볶음 과일샐러드 배추김치	현미잡곡밥 소고기무국 고등어구이 숙주오이무침 배추김치
오후간식	물만둣국	찐고구마 감귤	들깨감자수제비	전복죽	우리밀카스테라 유기농우유
날 짜	**월(9)**	**화(10)**	**수(11)**	**목(12)**	**금(13)**
오전간식	방울토마토 플레인요구르트	치즈당근죽	초코시리얼 유기농우유	바나나	연두부죽
점심	현미잡곡밥 바지락미역국 돈육주물럭 양배추숙쌈 배추김치	현미잡곡밥 소고기얼갈이국 스크램블에그 도토리묵샐러드 배추김치	닭살불고기덮밥 부추장국 감자샐러드 깍두기 감귤	현미잡곡밥 돈육뼈감자탕 유정란말이 파래김구이(양념장) 배추김치	현미잡곡밥 무어묵국 메추리알조림 오이참깨무침 배추김치
오후간식	찐감자/ 결명자차 감귤	멸치국수	김주먹밥 보리차	해물파전 보리차	프렌치토스트 유기농우유
날 짜	**월(16)**	**화(17)**	**수(18)**	**목(19)**	**금(20)**
오전간식	사과	떠먹는요구르트	치즈/샤인머스켓	단감	버섯야채죽
점심	현미잡곡밥 콩나물된장국 삼치구이 온두부(양념장) 배추김치	현미잡곡밥 아욱된장국 소고기당면볶음 양배추된장무침 깍두기	해물자장밥 유정란파국 시금치나물무침 깍두기 감귤	현미잡곡밥 북어두부국 돈육주물럭 오이숙주무침 배추김치	현미잡곡밥 닭개장 감자채볶음 들기름김구이 배추김치
오후간식	찐고구마 매실차	찐유정란/보리차 감귤	부추전 둥굴레차	낙지해물죽	모닝빵 양송이스프
날 짜	**월(23)**	**화(24)**	**수(25)**	**목(26)**	**금(27)**
오전간식	콘시리얼 유기농우유	흰살생선죽	바나나	브로컬리스프	방울토마토 플레인요구르트
점심	현미잡곡밥 소고기무국 두부조림 청경채굴소스볶음 배추김치	현미잡곡밥 배추된장국 돈육야채볶음 토마토샐러드 깍두기	돈육카레밥 콩나물맑은국 새우살브로컬리볶음 깍두기 감귤	현미잡곡밥 맑은미역국 유정란말이 어묵채소볶음 배추김치	현미잡곡밥 시래기된장국 만두탕수 연근조림 배추김치
오후간식	부추전 둥굴레차	밤식빵 유기농우유	소고기죽	찐고구마 감귤쥬스	잼모닝빵 유기농우유
날 짜	**월(30)**	**화(27)**	**수(28)**	**목(29)**	**금(30)**
오전간식	치즈/ 감귤				
점심	현미잡곡밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 시금치된장무침 배추김치				
오후간식	잔치국수				



♣원산지 표기- 쌀(밥,죽,누룽지):국내산무농약이상/ 콩(두부,콩국수,콩비지):국내산무농약이상/ 배추,고춧가루,배추김치:국내산무농약이상/ 소고기(한우):국내산무항생/ 돼지고기:국내산무항생/ 닭고기:국내산무항생/ 오리고기:국내산무항생/ 수산물(뱀장어,고등어,오징어,전복):국내산/ 명태:러시아산/ 가공식품:만두류,육가공품,핫도그(돈육,닭:국내산무항생)/ 훈제오리(오리):국내산무항생

♣ 나트륨 저감화 방안으로 염도 측정을 의무화하여 소금사용량을 최소화, 저염식 조리를 준비하고 있습니다.

♣ 모든 식재료는 국내산 친환경 농수축산물을 사용합니다.

♣ 식재료 납품은 한살림제주소비자생활협동조합, 아이쿱 생협에서 제공 받고 있으며 식재료 구입 등 보육 시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 됩니다.

♣ 백미, 현미 및 제주산 친환경 야채와 잡곡 일부는 제주특별자치도 도 지원 사업으로 지원됩니다.

♣ 산성화된 몸을 중화시키기 위해 주1회 이상 미역 또는 김구이를 제공합니다.

♣ 모든 음식은 영.유아에 맞게 맵고 짜지 않으며, 먹기 좋은 크기로 조리, 제공하며, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거하는 것을 원칙으로 합니다.

♣ 본 식단은 제주생태유아공동체 영양사 양미영 (면허번호:37628)의 작성 및 감수로 제공됩니다.

공공형어린이집 요요어린이집



요요어린이집 2026년 11월 식단(만 3세~만 5세)

날 짜	월(2)	화(3)	수(4)	목(5)	금(6)
오전간식	사과	참깨죽	콘시리얼 유기농우유	단감	새우살죽
점심	현미잡곡밥 무채된장국 버섯잡채 유정란찜 깍두기	현미잡곡밥 북어두부국 돈육연근조림 가지볶음 배추김치	돈육자장밥 콩나물맑은국 두부조림 깍두기 과일젤리	현미잡곡밥 얼갈이된장국 땅콩멸치볶음 과일샐러드 배추김치	현미잡곡밥 소고기무국 고등어구이 숙주오이무침 배추김치
오후간식	물만둣국	찐고구마 감귤	들깨감자수제비	전복죽	우리밀카스테라 유기농우유
날 짜	**월(9)**	**화(10)**	**수(11)**	**목(12)**	**금(13)**
오전간식	방울토마토 플레인요구르트	치즈당근죽	초코시리얼 유기농우유	바나나	연두부죽
점심	현미잡곡밥 바지락미역국 돈육주물럭 양배추숙쌈 배추김치	현미잡곡밥 소고기얼갈이국 스크램블에그 도토리묵샐러드 배추김치	닭살불고기덮밥 부추장국 감자샐러드 깍두기 감귤	현미잡곡밥 돈육뼈감자탕 유정란말이 파래김구이(양념장) 배추김치	현미잡곡밥 무어묵국 메추리알조림 오이참깨무침 배추김치
오후간식	찐감자/ 결명자차 감귤	멸치국수	김주먹밥 보리차	해물파전 보리차	프렌치토스트 유기농우유
날 짜	**월(16)**	**화(17)**	**수(18)**	**목(19)**	**금(20)**
오전간식	사과	떠먹는요구르트	치즈/샤인머스켓	단감	버섯야채죽
점심	현미잡곡밥 콩나물된장국 삼치구이 온두부(양념장) 배추김치	현미잡곡밥 아욱된장국 소고기당면볶음 양배추된장무침 깍두기	해물자장밥 유정란파국 시금치나물무침 깍두기 감귤	현미잡곡밥 북어두부국 돈육주물럭 오이숙주무침 배추김치	현미잡곡밥 닭개장 감자채볶음 들기름김구이 배추김치
오후간식	찐고구마 매실차	찐유정란/보리차 감귤	부추전 둥굴레차	낙지해물죽	모닝빵 양송이스프
날 짜	**월(23)**	**화(24)**	**수(25)**	**목(26)**	**금(27)**
오전간식	콘시리얼 유기농우유	흰살생선죽	바나나	브로컬리스프	방울토마토 플레인요구르트
점심	현미잡곡밥 소고기무국 두부조림 청경채굴소스볶음 배추김치	현미잡곡밥 배추된장국 돈육야채볶음 토마토샐러드 깍두기	돈육카레밥 콩나물맑은국 새우살브로컬리볶음 깍두기 감귤	현미잡곡밥 맑은미역국 유정란말이 어묵채소볶음 배추김치	현미잡곡밥 시래기된장국 만두탕수 연근조림 배추김치
오후간식	부추전 둥굴레차	밤식빵 유기농우유	소고기죽	찐고구마 감귤쥬스	잼모닝빵 유기농우유
날 짜	**월(30)**	**화(27)**	**수(28)**	**목(29)**	**금(30)**
오전간식	치즈/ 감귤				
점심	현미잡곡밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 시금치된장무침 배추김치				
오후간식	잔치국수				



♣원산지 표기- 쌀(밥,죽,누룽지):국내산무농약이상/ 콩(두부,콩국수,콩비지):국내산무농약이상/ 배추,고춧가루,배추김치:국내산무농약이상/ 소고기(한우):국내산무항생/ 돼지고기:국내산무항생/ 닭고기:국내산무항생/ 오리고기:국내산무항생/ 수산물(뱀장어,고등어,오징어,전복):국내산/ 명태:러시아산/ 가공식품:만두류,육가공품,핫도그(돈육,닭:국내산무항생)/ 훈제오리(오리):국내산무항생

♣ 나트륨 저감화 방안으로 염도 측정을 의무화하여 소금사용량을 최소화, 저염식 조리를 준비하고 있습니다.

♣ 모든 식재료는 국내산 친환경 농수축산물을 사용합니다.

♣ 식재료 납품은 한살림제주소비자생활협동조합, 아이쿱 생협에서 제공 받고 있으며 식재료 구입 등 보육 시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 됩니다.

♣ 백미, 현미 및 제주산 친환경 야채와 잡곡 일부는 제주특별자치도 도 지원 사업으로 지원됩니다.

♣ 산성화된 몸을 중화시키기 위해 주1회 이상 미역 또는 김구이를 제공합니다.

♣ 모든 음식은 영유아에 맞게 맵고 짜지 않으며, 먹기 좋은 크기로 조리, 제공하며, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거하는 것을 원칙으로 합니다.

♣ 본 식단은 제주생태유아공동체 영양사 양미영 (면허번호:37628)의 작성 및 감수로 제공됩니다.

공공형어린이집 요요어린이집



요요어린이집 2026년 11월 식단(후기 이유식)

▶발행처: 제주2어린이급식관리지원센터
▶담 당: 강지연 영양사
▶발행일: 2026. 10. 28.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날 짜	월(2)	화(3)	수(4)	목(5)	금(6)
오전 간식	사과슬라이스	두부죽	사과매쉬	바나나퓨레	소고기당근죽
이유식	닭살청경채무른밥	소고기가지무른밥	닭살당근무른밥	흰살생선양파무른밥	달걀노른자가지무른밥
오후 간식	바나나슬라이스	으깬감자	고구마퓨레	배매쉬	플레인요거트(영아용)
날 짜	월(9)	화(10)	수(11)	목(12)	금(13)
오전 간식	당근매쉬	치즈당근죽	바나나퓨레	배매쉬	사과퓨레
이유식	소고기미역무른밥	닭살양배추무른밥	달걀노른자채소무른밥	소고기오이무른밥	두부양파무른밥
오후 간식	으깬감자	플레인요거트	으깬고구마	귤퓨레	당근매쉬
날 짜	월(16)	화(17)	수(18)	목(19)	금(20)
오전 간식	사과퓨레	당근매쉬	애호박죽	감자퓨레	배매쉬
이유식	소고기얼갈이무른밥	흰살생선시금치무른밥	두부브로콜리무른밥	닭살양배추무른밥	달걀노른자무무른밥
오후 간식	고구마매쉬	으깬바나나	배퓨레	사과슬라이스	고구마퓨레
날 짜	월(23)	화(24)	수(25)	목(26)	금(27)
오전 간식	배매쉬	흰살생선죽	당근매쉬	채소죽	바나나퓨레
이유식	소고기청경채무른밥	달걀노른자배추무른밥	두부시금치무른밥	닭살무무른밥	소고기느타리버섯 무른밥
오후 간식	감자퓨레	바나나슬라이스	귤퓨레	으깬고구마	으깬감자
날 짜	월(30)				
오전 간식	당근퓨레				
이유식	닭살새송이버섯무른밥				
오후 간식	사과슬라이스				

♣원산지 표기- 쌀(밥,죽,누귤룽지):국내산무농약이상/ 콩(두부,콩국수,콩비지):국내산무농약이상/ 배추,고춧가루,배추김치:국내산무농약이상/ 소고기(한우):국내산무항생/ 돼지고기:국내산무항생/ 닭고기:국내산무항생/ 오리고기:국내산무항생/ 수산물(뱀장어,고등어,오징어,전복):국내산/ 명태:러시아산/ 가공식품:만두류,육가공품,핫도그(돈육,닭:국내산무항생)/ 훈제오리(오리):국내산무항생
♣ 나트륨 저감화 방안으로 염도 측정을 의무화하여 소금사용량을 최소화, 저염식 조리를 준비하고 있습니다.
♣ 모든 식재료는 국내산 친환경 농수축산물을 사용합니다.
♣ 식재료 납품은 한살림제주소비자생활협동조합, 아이쿱 생협에서 제공 받고 있으며 식재료 구입 등 보육 시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 됩니다.
♣ 백미, 현미 및 제주산 친환경 야채와 잡곡 일부는 제주특별자치도 도 지원 사업으로 지원됩니다.
♣ 산성화된 몸을 중화시키기 위해 주1회 이상 미역 또는 김구이를 제공합니다.
♣ 모든 음식은 영.유아에 맞게 맵고 짜지 않으며, 먹기 좋은 크기로 조리, 제공하며, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거하는 것을 원칙으로 합니다.

공공형어린이집 요요어린이집