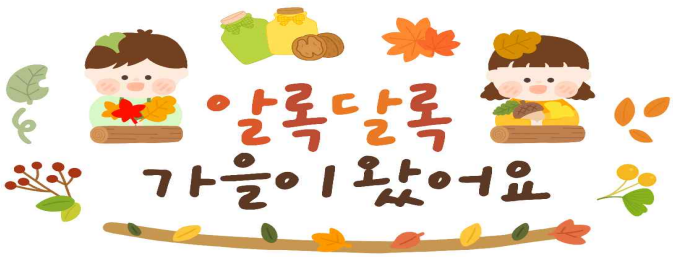
2026년 11월 식단표 [중식]

영양사 오현정

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
1주	오전간식	새우살죽⑨ / 우유②	지리멸치죽 / 우유②	누룽지죽 / 우유②	치즈쌀죽② / 우유②	채소김죽 / 우유②
	점 심	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 도토리묵+양념장⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	잡곡밥 조갯살순두부찌개⑤⑥⑱ 달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 짜먹는요거트② 깍두기(씻은깍두기)⑨	보리밥 두부맑은국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 게맛살오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨
	오후간식	찐고구마 자두주스	물만두+양념장⑤⑥⑩ 사과주스	핫도그①②⑥⑩ 감귤주스	카스테라①②⑥ 배	샤인머스캣 떠먹는요거트②
	열량(Kcal)/단백질(g)	632.7kcal/30.4g(461.3kcal/26.9g)	708.9kcal/39.5g(453.7kcal/31.6g)	808.1kcal/34.1g(517.2kcal/27.3g)	652.7kcal/27.4g(417.7kcal/21.9g)	688.2kcal/23.3g(440.4kcal/18.6g)
	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
2주	오전간식	연두부죽⑤ / 우유②	전복죽⑱ / 우유②	채소죽 / 우유②	참치채소죽 / 우유②	닭살채소죽⑮ / 우유②
	점 심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①②⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	현미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 훈제오리구이 배추된장무침⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 감자샐러드①②⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살호박볶음⑤⑥⑨ 지리멸치조림⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 콩나물볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	햄채소주먹밥⑤⑥⑩ 둥글레차	꽈배기도넛①②⑥ 사과	찐감자 두유⑤	단감 마시는요거트②	쌀국수⑤⑯ 한라봉주스
	열량(Kcal)/단백질(g)	585.8kcal/20.1g(374.9kcal/16.1g)	680.5kcal/23.6g(435.5kcal/18.9g)	631.5kcal/31.8g(404.2kcal/25.4g)	700.0kcal/34.7g(448.0kcal/27.8g)	689.9kcal/28.7g(441.5kcal/23.0g)
	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)-생일	19(목)	20(금)
3주	오전간식	느타리버섯죽 / 우유②	치즈당근죽② / 우유②	크림스프②⑥ / 우유②	흰살생선죽 / 우유②	소고기채소죽⑯ / 우유②
	점 심	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 마카로니콘샐러드①②⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 유부잡채⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추오이겉절이⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 달걀탕①⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 시금치깨무침⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨
	오후간식	배 떠먹는요거트②	찐고구마 매실주스	밤식빵①②⑥ 감귤	생감자튀김⑥ 식혜	잼모닝빵①②⑥ 둥글레차
	열량(Kcal)/단백질(g)	614.8kcal/27.0g(393.5kcal/21.6g)	599.2kcal/20.8g(383.5kcal/16.6g)	755.9kcal/27.2g(483.8kcal/21.8g)	675.6kcal/26.7g(432.4kcal/21.4g)	736.7kcal/23.3g(471.5kcal/18.6g)
	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
4주	오전간식	흑임자죽 / 우유②	애호박죽 / 우유②	참깨죽 /우유②	게살죽 / 우유②	달걀채소죽① / 우유②
	점 심	보리밥 유부된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①②⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	현미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	찹쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	소보로빵①②④⑥ 사과	찐감자 유산균음료②	씨리얼②⑤⑥ 우유②	바나나 떠먹는요거트②	김가루채소주먹밥⑤⑥ 배도라지주스
	열량(Kcal)/단백질(g)	694.1kcal/25.2g(450.6kcal/20.2g)	597.9kcal/21.2g(382.6kcal/16.9g)	720.8kcal/33.6g(461.3kcal/26.9g)	623.7kcal/32.7g(399.2kcal/26.2g)	692.1kcal/28.0g(436.5kcal/22.4g)
5주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	들깨죽 / 우유②				
	점 심	백미밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 가자미살구이⑥ 감자채볶음 깍두기(씻은깍두기)⑨				
	오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫ 청포도주스				
	열량(Kcal)/단백질(g)	772.2kcal/26.5g(494.2kcal/21.2g)				



※ 위 식단은 유아(만3-5세) 기준 식단으로 영아용(만1-2세) 식단 및 열량/단백질은 ( )로 표기하여 제공합니다.

- ▶ 1일 에너지 및 단백질 권장량(한국 영양섭취기준, 2020) : 만1~2세(900kcal/20g), 만3~5세(1,400kcal/25g)
- ▶ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ▶ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
- ▶ 식품 알레르기 원아에게는 보호자의 요구에 의한 대체식품(대체식, 제거식, 가정식)을 제공합니다.
- ▶ 일품메뉴 일 때는 국을 빼서 제공하는 식단입니다. (저 나트륨의 날)

원산지 표시					
	쌀		배추김치		콩
	밥 : 국내산	누룽지 : 국내산	배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산		두부 : 콩: 국내산
	축산물				
	소고기(국내산인 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)		돼지고기 : 제주산	닭고기 : 국내산	오리고기 : 국내산
	반찬 : 국내산(한우)	국·죽 : 국내산(한우)			
	수산물				
	고등어 : 국내산	오징어 : 국내산	전복 : 국내산		흰생생선(명태) : 러시아산
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채 : 오징어(외국산)	참치캔 : 다랑어(원양산)	베이컨 : 돼지고기(미국산)		훈제오리 : 오리고기(국내산)

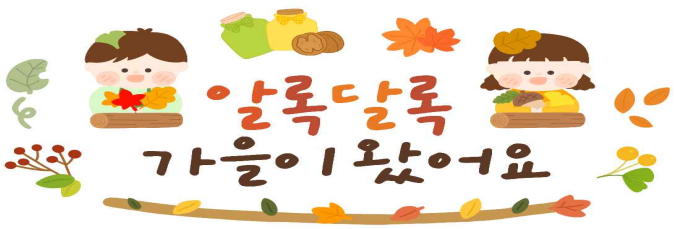
* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

▶ 식품 알레르기 유발식품 표시 : ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부, 간장) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO_2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 11월 식단표 [석식]

영양사 오현정

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
1주	석식	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 두부강정①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 새우살참스테이크①⑤⑥⑨⑩ 지리멸치조림⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑯ 파프리카새콤무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	보리밥 닭살무국⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 오이나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	찹쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 고등어살구이⑦ 늙은호박무침 배추김치(백김치)⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	381.8kcal/13.5g(244.4kcal/10.8g)	381.4kcal/24.8g(244.1kcal/19.8g)	405.6kcal/18.2g(259.6kcal/14.6g)	377.2kcal/21.5g(241.4kcal/17.2g)	355.8kcal/16.7g(227.7kcal/13.4g)
	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
2주	석식	차조밥 무채맑은국⑤⑥ 돈까스+브라운소스⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	현미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 팽이버섯게살무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	기장밥 유채된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ 돼지고기완자케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	390.9kcal/20.5g(250.2kcal/16.4g)	365.6kcal/20.4g(233.9kcal/16.3g)	367.9kcal/15.5g(235.5kcal/12.4g)	391.7kcal/23.1g(250.7kca/18.5g)	358.0kcal/18.8g(229.1kcal/15.0g)
	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
3주	석식	흑미밥 닭살감자국⑤⑥⑮ 돼지고기너비아니⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 늙은호박된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 달걀채소샐러드①②⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 흰살생선미역국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	381.4kcal/22.9g(244.1kcal/18.3g)	360.4kcal/16.0g(230.7kcal/12.8g)	432.2kcal/23.1g(276.6kcal/18.5g)	366.5kcal/18.3g(234.6kcal/14.6g)	351.5kcal/20.0g(224.9kcal/16.0g)
	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
4주	석식	보리밥 된장찌개⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 유부채소볶음⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 미역무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 조갯살무국⑤⑥⑱ 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 유채나물⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	현미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 새우살버터볶음②⑨ 배추된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	찹쌀밥 달걀양파국①⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	383.1kcal/16.0g(245.2kcal/12.8g)	407.9kcal/21.9g(261.1kcal/17.5g)	363.6kcal/21.4g(232.7kcal/17.1g)	352.0kcal/25.7g(225.3kcal/20.6g)	381.0kcal/14.4g(243.8kcal/11.5g)
	일자 / 요일	30(월)				
5주	석식	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑱ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨				
	열량(Kcal)/단백질(g)	360.6kcal/15.8g(230.8kcal/12.6g)				



※ 위 식단은 유아(만3-5세) 기준 식단으로 영아용(만1-2세) 식단 및 열량/단백질은 ( )로 표기하여 제공합니다.

- ▶ 1일 에너지 및 단백질 권장량(한국 영양섭취기준, 2020) : 만1~2세(900kcal/20g), 만3~5세(1,400kcal/25g)
- ▶ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ▶ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
- ▶ 식품 알레르기 원아에게는 보호자의 요구에 의한 대체식품(대체식, 제거식, 가정식)을 제공합니다.
- ▶ 일품메뉴 일 때는 국을 빼서 제공하는 식단입니다. (저 나트륨의 날)

원산지 표시					
	쌀		배추김치	콩	
	밥 : 국내산	누룽지 : 국내산	배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산	두부 : 콩: 국내산	
	축산물				
	소고기(국내산인 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)		돼지고기 : 제주산	닭고기 : 국내산	오리고기 : 국내산
	반찬 : 국내산(한우)	국·죽 : 국내산(한우)			
	수산물				
	고등어 : 국내산	오징어 : 국내산	전복 : 국내산	흰생생선(명태) : 러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채 : 오징어(외국산)	참치캔 : 다랑어(원양산)	베이컨 : 돼지고기(미국산)	훈제오리 : 오리고기(국내산)	

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

▶ 식품 알레르기 유발식품 표시 : ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부, 간장) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO_2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.