2026년 11월 (월-금) 3-5세 식단

(★1세 백김치 제공, 3-5세에 비해 작게, 싱겁게, 덜 달게 조리한 음식 제공 / 매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등을 제외한 식단을 제공합니다.)

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	닭고기채소죽⑮	감자스프②⑥ 조각식빵②⑥	삶은계란①/파프리카스틱 우유②	사과 슬라이스치즈②	오트밀죽 배
점심	흑미밥 순두부백탕⑤ 돈육곤약장조림⑤⑩ 버터헤드사과샐러드 배추김치⑨	차수수밥 근대국⑤ 순살닭갈비⑤⑮ 비타민무침 배추김치⑨	소고기쌀국수⑤⑯ 밥도제공(영아) 새우청경채볶음⑨ 깍두기⑨ 바나나	강황쌀밥 온도토리묵국 생선까스*타르타르①⑥ 참나물무침 배추김치⑨	찰보리밥 육개장⑤⑯ 채소계란찜① 우엉볶음⑤ 깍두기⑨
오후 간식	크림카레우동②⑥⑩ 감귤	치즈감자치아바타②⑥ 대추차	멸치야채주먹밥 옥수수차	오븐구이닭⑮ 토마토⑫	보리케이크①⑥ 우유②
저녁	기장밥 감자양파국 소고기양배추볶음⑤⑯ 청포묵김무침 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑯ 가자미구이⑥ 도라지배무침 백김치	찰현미밥 유부된장국⑤ 너비아니②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침 배추김치⑨	흑미밥 소고기뭇국⑯ 두부조림⑤ 김부각⑥ 백김치	닭고기톳밥⑮ 어묵쑥갓국⑤⑥ 감자조림⑤ 배추김치⑨ 망고
영양량 (0-2세)	562/25	513/21	598/29	677/26	609/25
영양량 (3-5세)	749/34	684/28	798/39	903/35	812/33
2주	**11월 9일 (월)**	**11월 10일 (화)**	**11월 11일 (수)**	**11월 12일 (목)**	**11월 13일 (금)**
오전 간식	새우버섯죽⑨ 귤	단호박크림스프② 반시감	만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱	전복죽⑱ 방울토마토⑫	대추닭죽⑮
점심	기장밥 황태뭇국 돈육오징어볶음⑩⑰ 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 돈육김치찌개⑨⑩ 스크램블에그①⑤ 양상추비타민리코타샐러드② 깍두기⑨	소고기비빔밥⑯ 숭늉 명엽채⑤ 배추김치⑨ 샤인머스캣	강황쌀밥 소고기버섯전골⑯ 코다리무조림⑤ 구이김 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤ 수제돈가스①⑤⑥⑩ 양배추샐러드 깍두기⑨
오후 간식	롤치즈빵②⑥ 우유②	돈육부추잡채⑩ 매실차	사과핫케이크②⑥ 우유②	시금치오일파스타⑩ 배	찐고구마 우유②
저녁	차수수밥 애호박된장국 닭야채볶음⑮ 새송이버섯조림⑤ 배추김치⑨	찰현미밥 다시마감자국 임연수구이 어묵볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 새우뭇국⑨ 오리고기양파구이 무쌈채무침 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤ 돈목살데리야끼⑩ 상추무침 백김치	소고기콩나물밥⑤⑯ 계란파국① 연근조림⑤ 배추김치⑨ 단감
영양량 (0-2세)	568/20	513/24	517/18	507/24	663/28
영양량 (3-5세)	757/27	684/32	689/24	676/32	884/37
3주	**11월 16일 (월)**	**11월 17일 (화)**	**11월 18일 (수)**	**11월 19일 (목)**	**11월 20일 (금)**
오전 간식	대게살야채죽⑧	바나나 플레인요거트②	잣죽⑲	버섯수제비⑥ 단감	새우누룽지죽⑨
점심	차조밥 팽이버섯된장국⑤ 돈육김치불고기⑤⑩ 온두부⑤⑤ 깍두기⑨	찰보리밥 새우매생이국⑨ 닭다리살간장조림⑤⑮ 콩나물무침 배추김치⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 계란파국① 오이크래미샐러드① 깍두기⑨ 파인애플	강황쌀밥 돈육우거지국⑤⑩ 고등어구이⑤⑦ 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 아욱국 돈수육⑤⑩ 양배추쌈*쌈장⑤ 배추김치⑨
오후 간식	꽈배기⑤⑥ 우유②	들기름비빔국수③⑥ 유자차	소고기유부초밥③⑯ 보리차	소떡소떡(영아:찐감자)⑤⑩⑯ 옥수수차	단호박찜 우유②
저녁	흑미밥 돈육콩비지찌개⑤⑩ 계란말이① 돌자반 배추김치⑨	기장밥 소고기양배추국⑤⑯ 삼치구이⑤ 유채된장무침③ 백김치	차수수밥 닭곰탕⑮ 다진고기두부조림⑤⑩ 물파래무초무침 배추김치⑨	찰현미밥 근대국 소고기당면볶음⑯ 양배추사과무침 백김치	닭고기채소볶음밥⑮ 연두부오징어국⑤⑰ 시금치나물 배추김치⑨ 오렌지
영양량 (0-2세)	581/33	573/23	502/21	507/25	556/23
영양량 (3-5세)	775/45	764/31	670/27	676/34	742/31

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	닭브로컬리죽⑮	찐감자 우유②	현미시리얼/블루베리 우유②	소고기채소죽⑯	양송이스프②⑥ 모닝빵①
점심	차조밥 황태두부국⑤ 돈육콩나물볶음⑤⑩ 상추쌈*쌈장⑤ 배추김치⑨	강황쌀밥 배추된장국⑤ 수제떡갈비①⑤⑮ 청포묵김무침 배추김치⑨	유부쑥갓우동③⑥ 밥도제공 메추리알돈육조림①⑤⑩ 깍두기⑨ 감귤	차수수밥 소고기된장찌개⑤⑯ 채소계란찜① 새송이버섯조림③ 배추김치⑨	기장밥 설렁탕/소면⑥⑯ 아몬드멸치볶음 도토리묵오이무침⑤ 깍두기⑨
오후 간식	곡물빵⑥⑭ 우유②	탕수육⑤⑥⑩ 오미자차	짜장떡볶이(영아:구운감자)②⑤⑥⑩⑮⑯ 보리차	온메밀국수③⑤ 청포도	또띠아피자⑤⑥⑩⑫⑯ 옥수수차
저녁	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩⑮⑱ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 홍합뭇국⑱ 돈채파프리카볶음⑩ 치커리배무침 백김치	흑미밥 콩나물국 닭고구마조림⑮ 도라지나물 배추김치⑨	찰현미밥 새우계란국①⑨ 돈육깨소스무침⑩ 감자조림 백김치	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 진미채⑰ 꼬들단무지 토마토⑫
영양량 (0-2세)	556/32	611/44	546/21	624/28	554/18
영양량 (3-5세)	742/42	814/58	728/27	832/38	739/24
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	소고기미역죽⑯				
점심	차조밥 근대국 돈육오징어볶음⑤⑩⑰ 숙주나물 배추김치⑨				
오후 간식	올리브치아바타②⑤⑥ 우유②				
저녁	찰현미밥 육개장⑤⑯ 계란말이① 세발나물 배추김치⑨				
영양량 (0-2세)	586/30				
영양량 (3-5세)	782/40				
원산지 일괄표기	쌀(백미,찹쌀,현미,흑미)	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산_한우	국내산	국내산	훈제오리_국내산
	김치(배추/고춧가루)	콩(두부/콩국수/콩비지)	낙지	명태	고등어
	국내산	두부,콩비지_국내산	베트남	러시아	국내산
	아귀(아구)	주꾸미	오징어	전복	다랑어
	국내산	베트남	국내산, 원양산	국내산	참치캔_원양산
			*식육 가공품류	*수산 가공품류	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 꽃게, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재
			베이컨, 만두, 돈가스, 핫도그, 치킨가스_국내산	어묵_중국산,베트남산 명엽채_국내산, 진미채_외국산 크래미_미국산 너비아니_외국산	

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

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성