2026년 11월 아이밥상

(만1세~2세)

일자(요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) - 긴산책	6 (금)
오전새참	사과	요구르트	단감	귤	배
점심	오분도미밥 해물된장찌개 돈육간장불고기 겨울초나물 배추김치	흑미밥 토마토순두부국 감자채전 돼지고기새송이볶음 배추김치	귀리밥 맑은콩나물국 파채닭불고기 얼갈이나물 깍두기	소보루야채볶음밥 야채된장국 조미구이김 진미채무침	유기농현미밥 굴삼색수제비국 아몬드멸치볶음 깍두기
오후새참	현미차 찐고구마	전복야채죽 깍두기	유기농우유 우유치즈촉촉케이크	유기농사과배주스 오징어튀김	오미자차 곱창김부각
열량(kcal)/단백질	585kcl /16g	592kcl /17g	609kcl / 14g	623kcl / 18g	582kcl / 13g
일자(요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수) - 가족체육대회	12 (목) - 채식의 날	13 (금)
오전새참	사과	요구르트	귤	완숙토마토	배
점심	기장밥 바지락뭇국 고등어순살구이 시금치나물 배추김치	유기농현미밥 참치미역국 돼지고기모듬잡채 연근조림 배추김치	차조밥 미소감자된장국 등심돈까스&소스 사과콘샐러드 깍두기	마파가지두부덮밥 시락국 들깨고구마줄기볶음 깍두기	보리밥 두부넣은황태국 오돈불고기 들깨무나물 배추김치
오후새참	비트차 삶은유정란	가자미야채죽 깍두기	유기농우유(개별) 가가대소카스테라	매실차 우리밀호떡만두	국산콩유기농두유 우리흑미쿠키
열량(kcal)/단백질	574kcl /17g	590kcl /19g	625kcl / 16g	614kcl / 12g	598kcl / 18g
일자(요일)	16 (월)	17 (화) - 소방대피훈련	18 (수)	19 (목) - 어울림반 추억여행	20 (금)
오전새참	사과	요구르트	단감	귤	배
점심	오분도미밥 맑은소고기뭇국 다짐새우살유정란찜 근대나물무침 배추김치	고구마돈다짐카레덮밥 오징어두부국 미역줄기볶음 깍두기	유기농현미밥 돼지고기콩비지찌개 순대야채볶음 숙주나물 깍두기	꼬마유부초밥 우동장국 단무지무침	흑미밥 대구맑은국 안동찜닭 건취나물볶음 배추김치
오후새참	메밀차 찐감자	소고기쌀국수 단무지	유기농우유 초코머핀	유기농유자즙 돼지고기육전	〈김호승 생일잔치〉 생일잔치용새참,포도아잉
열량(kcal)/단백질	564kcl /16g	632kcl /19g	617kcl / 12g	621kcl / 18g	598kcl / 15g
일자(요일)	23 (월) - 상달잔치	24 (화)	25 (수) - 메주만들기	26 (목) - 채식의 날&대청소	27 (금)
오전새참	수제만두(만들기)	사과	꼬지어묵&배추전	귤	배
점심	차수수밥 안매운콩나물김칫국 해물햄버거스테이크 가사리자반볶음 깍두기	다진소고기애호박밥 &양념장 어묵쑥갓국 유정란후라이 배추김치	찹쌀밥 갈비탕&당면사리 부추파프리카숙채무침 깍두기	기장밥 들깨미역국 두부데리야끼강정 열무나물 배추김치	유기농현미밥 달걀만둣국 순살가자미구이 베이컨브로콜리무침 배추김치
오후새참	우엉차 단호박찜&조청	게살야채죽 깍두기	유기농우유 유기농콘프레이크	진한유기농사과주스 모닝빵치즈샌드위치	〈권단우 생일잔치〉 생일잔치용새참,유기농감귤주스
열량(kcal)/단백질	599kcl /18g	586kcl /15g	627kcl / 18g	614kcl / 16g	584kcl / 19g
일자(요일)	30 (월)				
오전새참	사과				
점심	오분도미밥 소고기배춧국 메추리알케찹조림 오이나물 깍두기				
오후새참	당근차 팥찰보리팬케익				
열량(kcal)/단백질	611kcl /14g				

*식단표 작성: 영양사 남미주

<table>
<tr><td rowspan="4">원산지 표시</td><td>소</td><td>돼지</td><td>닭</td><td>오리</td><td>콩
두부류</td><td colspan="3">쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 등)
밥 / 죽 / 누룽지</td><td colspan="2">배추김치
배추 / 고춧가루</td></tr>
<tr><td>국내산 (한우)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>쥐눈이콩: 국내산
두부: 국내산</td><td colspan="3">백미: 국내산
오분도미: 국내산
흑미: 국내산
찹쌀: 국내산
그외잡곡: 국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><td colspan="5">식육 어육가공품(원재료명과 원산지) / 해물햄버거스테이크:대구(국내산),오징어(국내산)</td><td colspan="5">수산물 *품목: 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀. 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복,방어, 부서</td></tr>
<tr><td>훈제오리</td><td>베이컨</td><td>오징어채</td><td>게살</td><td>참치</td><td>가쓰오</td><td>쯔유</td><td>고등어</td><td>가자미</td><td>오징어</td><td>명태(동태)</td><td>꽃게</td></tr>
<tr><td>오리-국내산</td><td>돼지-국내산</td><td>오징어-국내산</td><td>대게-국내산</td><td>황다랑어-원양산</td><td>다랑어-원양산</td><td>다랑어-원양산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>러시아산</td><td>국내산</td></tr>
</table>

* 위 식단은 유기농 식재료(생협-자연드림, 생태공동체)의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.
* 어린이집에서 직접 담근 간장, 된장 사용/ 2025년 3월 14일 장담그기/ 5월 13일 장가르기
  (메주콩: 국내산, 소금: 국내산 천일염)
* ( )안의 메뉴는 알레르기원아를 위한 대체메뉴입니다.
* 월 2회 '채식의 날'을 운영합니다. 점심식단만 채식으로 차려집니다.
* 식단작성기준 : 만1~2세 900kcal , 단백질 20g (한국인 영양섭취기준)
* 알레르기표시: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
  ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

2026. 10. 31.

울산법원어린이집
Ulsan Court Child Educare Center

2026년 11월 아이밥상

(만3세~5세)

일자(요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) - 긴산책	6 (금)
오전새참	사과	요구르트	단감	귤	배
점심	오분도미밥 해물된장찌개 돈육간장불고기 겨울초나물 배추김치	흑미밥 토마토순두부국 감자채전 돼지고기새송이볶음 배추김치	귀리밥 맑은콩나물국 파채닭불고기 얼갈이나물 깍두기	소보루야채볶음밥 야채된장국 조미구이김 진미채무침	유기농현미밥 굴삼색수제비국 아몬드멸치볶음 깍두기
오후새참	현미차 찐고구마	전복야채죽 깍두기	유기농우유 우유치즈촉촉케이크	유기농사과배주스 오징어튀김	오미자차 곱창김부각
열량(kcal)/단백질	585kcl /16g	592kcl /17g	609kcl / 14g	623kcl / 18g	582kcl / 13g
일자(요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수) - 가족체육대회	12 (목) - 채식의 날	13 (금)
오전새참	사과	요구르트	귤	완숙토마토	배
점심	기장밥 바지락뭇국 고등어순살구이 시금치나물 배추김치	유기농현미밥 참치미역국 돼지고기모듬잡채 연근조림 배추김치	차조밥 미소감자된장국 등심돈까스&소스 사과콘샐러드 깍두기	마파가지두부덮밥 시락국 들깨고구마줄기볶음 깍두기	보리밥 두부넣은황태국 오돈불고기 들깨무나물 배추김치
오후새참	비트차 삶은유정란	가자미야채죽 깍두기	유기농우유(개별) 가가대소카스테라	매실차 우리밀호떡만두	국산콩유기농두유 우리흑미쿠키
열량(kcal)/단백질	574kcl /17g	590kcl /19g	625kcl / 16g	614kcl / 12g	598kcl / 18g
일자(요일)	16 (월)	17 (화) - 소방대피훈련	18 (수)	19 (목) - 어울림반 추억여행	20 (금)
오전새참	사과	요구르트	단감	귤	배
점심	오분도미밥 맑은소고기뭇국 다짐새우살유정란찜 근대나물무침 배추김치	고구마돈다짐카레덮밥 오징어두부국 미역줄기볶음 깍두기	유기농현미밥 돼지고기콩비지찌개 순대야채볶음 숙주나물 깍두기	꼬마유부초밥 우동장국 단무지무침	흑미밥 대구맑은국 안동찜닭 건취나물볶음 배추김치
오후새참	메밀차 찐감자	소고기쌀국수 단무지	유기농우유 초코머핀	유기농유자즙 돼지고기육전	<김호승 생일잔치> 생일잔치용새참,포도아잉
열량(kcal)/단백질	564kcl /16g	632kcl /19g	617kcl / 12g	621kcl / 18g	598kcl / 15g
일자(요일)	23 (월) - 상달잔치	24 (화)	25 (수) - 메주만들기	26 (목) - 채식의 날&대청소	27 (금)
오전새참	수제만두(만들기)	사과	꼬지어묵&배추전	귤	배
점심	차수수밥 콩나물김칫국 해물햄버거스테이크 가사리자반볶음 깍두기	다진소고기애호박밥 &양념장 어묵쑥갓국 유정란후라이 배추김치	찹쌀밥 갈비탕&당면사리 부추파프리카무침 깍두기	기장밥 들깨미역국 두부데리야끼강정 열무나물 배추김치	유기농현미밥 달걀만둣국 순살가자미구이 베이컨브로콜리무침 배추김치
오후새참	우엉차 단호박찜&조청	게살야채죽 깍두기	유기농우유 유기농콘프레이크	진한유기농사과주스 모닝빵치즈샌드위치	<권단우 생일잔치> 생일잔치용새참,유기농감귤주스
열량(kcal)/단백질	599kcl /18g	586kcl /15g	627kcl / 18g	614kcl / 16g	584kcl / 19g
일자(요일)	30 (월)				
오전새참	사과				
점심	오분도미밥 소고기배춧국 메추리알케찹조림 치커리오이무침 깍두기				
오후새참	당근차 팥찰보리팬케익				
열량(kcal)/단백질	611kcl /14g				

*식단표 작성: 영양사 남미주

원산지 표시	소	돼지	닭	오리	콩	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 등)			배추김치	
					두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	취눈이콩: 국내산 두부: 국내산	백미: 국내산 오분도미: 국내산 흑미: 국내산 찹쌀: 국내산 그외잡곡: 국내산			국내산	국내산
	식육 어육가공품(원재료명과 원산지) / 해물햄버거스테이크:대구(국내산),오징어(국내산)					수산물 *품목: 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀. 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복,방어, 부서				

훈제오리	베이컨	오징어채	게살	참치	가쓰오	쯔유	고등어	가자미	오징어	명태(동태)	꽃게
오리-국내산	돼지-국내산	오징어-국내산	대게-국내산	황다랑어-원양산	다랑어-원양산	다랑어-원양산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

* 위 식단은 유기농 식재료(생협-자연드림, 생태공동체)의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 어린이집에서 직접 담근 간장, 된장 사용/ 2025년 3월 14일 장담그기/ 5월 13일 장가르기
(메주콩: 국내산, 소금: 국내산 천일염)

* ( )안의 메뉴는 알레르기원아를 위한 대체메뉴입니다.

* 월 2회 '채식의 날'을 운영합니다. 점심식단만 채식으로 차려집니다.

* 식단작성기준 : 만3~5세 1,400kcal , 단백질 25g (한국인 영양섭취기준)

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

2026. 10. 31.

울산법원어린이집
Ulsan Court Child Educare Center