울산대학교 위탁 · 협력어린이집

11월 식단표

UNIST어린이집(2026년)

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	버섯참깨죽(5,6)	샤인머스캣/치즈(2)	감귤/요거트(2)	파인애플/ 연두부&양념장(5,6)	옥수수스프(2)/ 조각식빵(2,5,6)
	중식	쌀밥 전복미역국(5,18) 닭갈비(5,6,15) 오이무침 김치(9)	잡곡밥 애호박두부된장국(5,6) 생선가스(2,5,6)& 타르타르소스(1,5,6)(케찹 12) 양배추라페 김치(9)	잡곡밥 무채국(5) 대패목살김치볶음(5,6,9,10) 느타리버섯들깨볶음(5,6) 열무김치(6,9)(백김치)	보리밥 육개장(5,16) 두부구이(5)& 부추양념장(5,6) 카프레제샐러드(2,12,13) 김치(9)	쌀밥 아욱국(5,6) 오리간장불고기(5,6) 비트무생채 김치(9)
	오후간식	두부도너츠(2,5,6)/ 우유(2)	찐만두(5)/ 포도주스	김가루멸치주먹밥(5,6)/ 메밀차	감자버터구이(2)/ 우유(2)	과일샐러드(2)
	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
둘째주	오전간식	배/치즈(2)	누룽지탕	파프리카오이스틱/ 요거트(2)	오징어콩나물국밥(5,17)	바나나/연근부각(6)
	중식	쌀밥 만둣국(5,6,10,15,16) 매콤달달소고기조림(1,5,6,16) (두부소고기조림 5,6,16) 시금치나물(5,6) 석박지(5,9)(백김치)	잡곡밥 삼계탕(15) 크랜베리멸치볶음(5,6) 어린잎홍시드레싱(12) 김치(9)	새우볶음밥(5,6,9)& &소스(2,5,6,12,15,16,18) 미소장국(5,6) 유자꼬들단무지 김치(9)	율무밥 근대된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 브로콜리두부무침(5,6) 김치(9)	쌀밥 버섯탕(5) 동태볼강정(1,2,5,6,12) (코다리강정 5,6,12) 미나리숙주무침(5,6) 김치(9)
	오후간식	잔치국수(6)	찐고구마/우유(2)	케이준샐러드 (2,5,6,12,15,16)	어묵탕(5,6,18)	후레쉬번(1,2,5,6) (두부도너츠 2,5,6)/우유(2)
	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
셋째주	오전간식	참치김치죽(5,9)	오렌지/치즈(2)	토마토(12)/요거트(2)	타락죽(2)	사과/김부각(5)
	중식	쌀밥 얼갈이된장국(5,6) 닭고기카레볶음 (2,5,6,12,15,16,18) 콜라비쏨땀(9) 김치(9)	잡곡밥 들깨미역국(5) 동파육(5,6,10) 청경채나물(5,6) 총각김치(9)(백김치)	잡곡밥 청국장찌개(5,6,9,10) 삼치구이 상추겉절이(5,6) 김치(9)	클로렐라찹쌀밥 북어국(5) 훈제오리단호박찜(5,6) 연근흑임자무침(2) 김치(9)	쌀밥 소고기뭇국(5,16) 계란찜(1,2) (연두부&양념장 5,6) 낙지채소볶음(5,6) 김치(9)
	오후간식	그래놀라(2,5,6)/ 우유(2)	새우볼튀김(6,9)& 케찹(12)	양송이스프(2,6)/ 모닝빵(2,5,6)	배추전(6)/당근주스	핫도그(1,2,5,6,10,15,16) (찐만두 5,6,10,15,16)/우유(2)
	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날	26(목)	27(금)
넷째주	오전간식	단감/치즈(2)	파인애플/고구마말랭이	당근치즈죽(2,5)	감귤/요거트(2)	들깨두부채소죽(5)
	중식	쌀밥 부추된장국(5,6) 소고기버섯볶음(5,6,16) 참나물무침(5,6) 김치(9)	잡곡밥 감자양파국(5) 치킨가스(5,6,15)& &소스(2,5,6,12,15,16,18) 비타민샐러드(5,6,12) 김치(9)	마파두부덮밥 (5,6,10,18) 숭늉 파프리카무침(5,6) 다시마튀각 김치(9)	흑미밥 콩나물국(5) 토마토스크램블에그(1,5,6,12) (토마토새우볶음 5,6,9,12) 애호박소고기볶음(5,6,16) 열무김치(9)(백김치)	쌀밥 대구쑥갓탕(5) 너비아니(5,6,10) 버섯발사믹볶음(5,6,12) 김치(9)
	오후간식	삶은달걀(1) (치킨너겟 5,6,15)/감귤주스	크림치즈샌드위치(2,5,6)/ 두유(5)	들기름막국수(5,6,7)	채소피쉬바(5)/매실차	호빵(2,5,6)/우유(2)
	일자 / 요일	30(월)				
다섯째주	오전간식	미숫가루바나나라떼(2)				
	중식	쌀밥 취나물된장국(5,6) 탕수육(1,6,10,12) (치킨탕수육 5,6,12,15) 가지나물(5,6) 김치(9)				
	오후간식	단호박계란샐러드(1,2) (단호박치즈샐러드 2)/ 쌀뻥튀기				

◦ UNIST어린이집은 영유아들의 건강 및 올바른 식습관 형성을 위하며 저염·저당 식단을 제공하고자 노력하고 있습니다.
◦ 식품알레르기를 유발하는 식품은 (대체식품)을 함께 표기하였으며, 알레르기가 있는 영유아에게는 대체식품을 제공합니다.
◦ 위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다. ◦ UNIST어린이집 식자재의 원산지는 다음과 같습니다.

알레르기식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣

식품	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기 훈제오리고기	콩가공품	
					두부류(유부제외)	콩비지/콩국수
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	대두 : 국내산	해당없음

식품	쌀(백미), 찹쌀, 현미, 찐쌀, 흑미			식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)				
	밥	죽	누룽지	더맛있어진우리밀핫도그 미니너비아니/ 바삭등심탕수육	꼬꼬너겟/ 한입순살치킨/ 통살치킨까스	면사랑프리미엄 가쓰오우동장국	사조살코기참치	우리쌀바삭 네모동태볼
원산지	국내산	국내산	국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	가쓰오부시 : 인도네시아산	가다랑어 : 원양산(태평양)	명태필렛 : 러시아산

식품	배추김치(얼갈이, 봄동 포함)		수산물								
	배추	고춧가루	갈치	고등어	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	전복	명태, 동태, 코다리 (황태, 북어 제외)
원산지	국내산	국내산	해당없음	해당없음	해당없음	국내산	베트남산	해당없음	해당없음	국내산	러시아산

UNIST어린이집 영양사 이경화

UNIST어린이집