2026년 11월 식단

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	황태죽	생크림감자스프	삶은계란 오렌지주스	사과 떠먹는요플레	흰살생선죽
점심	귀리밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치/백김치-1세	차수수밥 근대국 순살닭갈비 콩나물무침 열무김치/백김치-1세	기장밥 북어무국 데리야끼두부장조림 김자반 오이소박이/백김치-1세	현미밥 온도토리묵국 임연수구이 청경채나물 배추김치/백김치-1세	보리밥 비지찌개 파채돼지불고기 애호박볶음 배추김치백김치-1세
오후 간식	고기찐빵만두 두유	단감 우유	유부우동	닭가슴살샐러드 대추차	호박고구마찜 우유
2주	11월 9일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)
오전 간식	백일송이버섯죽	크래미밥 보리차	한우미역죽	토마토 우유미숫가루	들깨배추죽
점심	기장밥 무국 한우불고기 새송이버섯볶음 배추김치/백김치-1세	퀴노아밥 배추된장국 세서미두부까츠 오이지무침 홍시깍두기/백김치-1세	돈육하이라이스 유부된장국 오이크래미샐러드 배추김치/백김치-1세	보리밥 오징어무국 피망계란찜 참나물무침 배추김치/백김치-1세	차조밥 만두국 유자삼치조림 브로컬리볶음 배추김치/백김치-1세
오후 간식	배 우유	궁중잡채	우유치즈케이크 우유	김말이튀김 우리쌀식혜	단호박찜 우유
3주	11월 16일 (월)	11월 17일 (화)	11월 18일 (수)	11월 19일 (목)	11월 20일 (금)
오전 간식	누룽지죽	바나나 플레인요거트	오리엔탈순두부	볶은김치밥 옥수수차	게살채소죽
점심	보리밥 콩나물대파국 돈육김치불고기 다시마튀각 홍시깍두기/백김치-1세	수수밥 미역국 닭다리살간장조림 치아씨드치커리생채 배추김치/백김치-1세	삼색비빔밥 한우청국장 멸치감자볶음 나박김치/백김치-1세	현미밥 도라지닭곰탕 건새우호박볶음 시금치나물무침 석박지백김치-1세	차조밥 아욱국 가자미볼강정 양배추된장무침 배추김치백김치-1세
오후 간식	감귤 우유라떼	로제파르팔레	유정란토스트 우유	찐감자/체다치즈소스 우유	파인애플 떠먹는요거트
4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	컬리플라워죽	김가루채소밥 모과차	모닝빵 우유	시금치된장죽	오이지참깨밥 보리차
점심	수수밥 황태두부국 마늘돈육떡갈비 취나물무침 깍두기/백김치-1세	퀴노아밥 열무된장국 비트계란장조림 근대나물무침 백김치	해물필라프 유정란국 한우불고기어린잎샐러드 배추김치/백김치-1세	홍국찹쌀밥 순두부찌개 대추돈수육 비트무쌈 /저염쌈장 배추김치/백김치-1세	쌀밥 한우탕/당면사리 어묵채소볶음 패션후르츠로메인무침 석박지/백김치-1세
오후 간식	찐고구마 우유	사과 요거트	모짜렐라치즈볼 마시는샐러드주스	비빔칼국수	쌀팥찐빵 우유
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	흑미유부밥 보리차				
점심	차조밥 돈육애호박찌개 미나리오징어볶음 숙주나물 배추김치/백김치-1세				
오후 간식	토마토 우유				
원산지 일괄표기	쌀(백미,찹쌀,현미,흑미)	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산(죽,누룽지포함)	한우-국내산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/고춧가루)	콩(두부/콩국수/콩비지)	낙지	명태	고등어
	국내산	국내산	국내산	동태-러시아산	국내산
	갈치	참조기	오징어	꽃게	낙지,쭈꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	*식육가공품류	*수산가공품류	우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어,다랑어 외 주간식단표시		봄동,얼갈이
	주간식단표시	주간식단표시	주간식단표시		국내산

영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하되 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성 하였습니다. 만 1~2세 에너지-900kcal/단백질20g/ aks3-5tp-1,400kacl 단백질-25g (2020 한국인 영양소 섭취기준)

가정에서는 식품알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사 및 영양사와 미리 의논하시기 바랍니다.

영양사 손은경 작성