안데르센 어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 1~2세) 기본형

여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★
★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	단감	삶은달걀①/보리차	계살죽①⑤⑥⑧	잘게썬오이스틱/치즈②	배	귤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 자른고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 자른버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라①⑤/우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질	419.7/14.9	406.2/18.2	397.4/15.7	428.3/9.5	398.7/15.2	420.3/13.6
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	바나나	연두부⑤	달걀청경채죽①⑤⑥	잘게썬파프리카스틱 /요거트②	잘게썬샤인머스켓	잘게썬방울토마토⑫
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 자른새송이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 자른소불고기⑤⑥⑯ 자른오이나물 잘게썬깍두기⑨	잔치국수 백미밥(소)⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②/우유②	해물수제비⑥⑨⑰⑱	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	시금치달걀주먹밥 ①⑤⑫/보리차	우유②
열량/단백질	418.5/14.5	407.3/24	402.1/18.3	426.4/15.7	403.8/16.1	404.4/11.8
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	사과	삶은달걀①/보리차	채소죽⑤⑥	잘게썬오이스틱/치즈②	귤	바나나
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 자른도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 자른닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑯ 미소장국⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/현미차	찐고구마/우유②	단호박크림스프②⑤	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질	411.1/11.4	392.8/19	424.2/9	415.3/15.5	417.5/12.6	419.1/12.7
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	배	연두부⑤	녹두죽	잘게썬파프리카스틱 /요거트②	사과	잘게썬방울토마토⑫
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(소) 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	돌깨칼국수⑥	단호박찜/우유②	에그마요샌드위치①⑤	소고기주먹밥⑤⑯ /보리차	우유②
열량/단백질	401.5/18.1	410.1/17.7	405.2/13.8	431.6/23.4	403/16.4	423.2/16.4
날짜	30일(월)					
오전간식	귤					
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	423.5/14.9					

• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 숭늉이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

< 알레르기 유발식품 >

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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

안데르센 어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 3~5세) 기본형

여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★
★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	단감	삶은달걀①/보리차	계살죽①⑤⑥⑧	당근스틱/치즈②	배	귤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 버섯들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라①⑤/우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질	603.5/21.6	633.8/28.6	654/25.4	614/13.4	649.8/26.2	612.8/19.8
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	바나나	연두부⑤	달걀청경채죽①⑤⑥	오이스틱/요거트②	잘게썬샤인머스켓	잘게썬방울토마토⑫
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 오이나물 깍두기⑨	잔치국수 백미밥(소)⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②/우유②	해물수제비⑥⑨⑰⑱	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	시금치달걀주먹밥 ①⑤⑫/보리차	우유②
열량/단백질	618/20.8	604.4/35	612.7/27.1	616/22.7	615/24.3	609.4/17.4
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	사과	삶은달걀①/보리차	채소죽⑤⑥	파프리카스틱/치즈②	귤	바나나
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑯ 미소장국⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/현미차	찐고구마/우유②	단호박크림스프②⑤	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질	609.4/17.1	617/30.1	634.7/13.4	609.5/22.4	607.5/18.7	607.9/18.3
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	배	연두부⑤	녹두죽	당근스틱/요거트②	사과	잘게썬방울토마토⑫
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(소) 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	들깨칼국수⑥	단호박찜/우유②	에그마요샌드위치①⑤	소고기주먹밥⑤⑯ /보리차	우유②
열량/단백질	626.7/27.1	630.6/27.6	655/22.2	652.8/34.7	615.5/23.9	610.1/23.9
날짜	30일(월)	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 숭늉이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.				
오전간식	귤	▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 숙주나물 배추김치⑨	< 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	624.8/21.8					

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	국내산,노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	국내산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	국내산	쭈꾸미	국내산
	젖소	국내산	낙지	국내산
돼지고기		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	국내산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		국내산,중국산	수산물 가공품	
소시지류		국내산,미국산	어묵류(맛살포함)	국내산
베이컨류		국내산,러시아산	완자류(돼지고기)	국내산,미국산,중국산
양념육류		국내산	기타(메뉴명)	
분쇄가공육류		닭(국내산)국내산,미국산		