2026년 11월 급식 식단표

내원정사 유치원
영양사 홍은지

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	백설기	야채튀김(6)	절편	우유(2)	인절미
중 식	기장밥 유부맑은국(5,6) 팝콘치킨 (1,2,5,6,1,12,15,16) 토마토스파게티 (5,6,12,15) 배추김치(8,9,13,18)	백미밥 들깨미역국(5,6) 돈육당면볶음(5,6,10) 아귀채무침(5,6) 배추김치(8,9,13,18)	잡곡밥 건새우근대국(5,6,9) 동그랑땡(1,5,6,10,16) 마늘쫑조림(5,6) 배추김치(8,9,13,18)	수수밥 순한김칫국 (5,6,8,9,13,18) 닭살채소조림(5,6,15) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(8,9,13,18)	<특식> 콩나물밥(5) 시락국(5,6) 오뎅조림(5,6) 들깨무나물 볶은김치 (5,6,8,9,13,18)
방과후반간식	김가루주먹밥	가쓰오우동(5,6)	제철과일	프렌치토스트(1,2,5,6)	찐만두 (5,6,10,15,16,18)
열량/단백질/칼슘/철	466.1/27.5/13.2/1.5	433.1/14.2/16.2/1.2	382.5/18.5/14.2/1.1	362.5/14.5/10.5/1.5	462.1/15.3/165.1/1.2
일자	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	인절미	옥수수스프 (2,5,6,10,16)	꿀설기	떠먹는요플레(2)	콩나물죽(5)
중 식	차조밥 된장찌개(5,6,10) 돈까스(5,6,10)&소스 (5,6,12,16,18) 양배추샐러드(5,6) 배추김치(8,9,13,18)	현미밥 새우살탕국(5,6,9) 참치채소볶음(5) 김자반 배추김치(8,9,13,18)	기장밥 만둣국(1,5,6,10,15,16) 카레닭볶음 (2,5,6,10,12,16,18) 가지나물무침 배추김치(8,9,13,18)	흑미밥 애호박양파국(5,6) 돈육김치찜(5,6,10) 미역줄기볶음(5,6) 배추김치(8,9,13,18)	치킨마요덮밥(1,5,6,15) 어묵가쓰오장국(5,6) 무생채(5,6) 배추김치(8,9,13,18)
방과후반간식	감자수제비(5,6)	양념주먹밥(5,6)	제철과일	간장떡볶이(5,6)	삶은달걀(1)
열량/단백질/칼슘/철	425.1/16.2/16.5/1.5	453.6/20.4/15.2/1.5	410.5/14.5/16.5/1.3	401.5/22/18.4/1.6	386.5/16.5/18.5/2
일자	16일	17일	18일(생일)	19일	20일
오전간식	절편	양송이스프 (2,5,6,10,16)	작은요구르트(2)	마시는요구르트(2)	누룽지
중 식	백미밥 맑은콩나물국(5) 순한제육볶음(5,6,10) 양배추찜&쌈장(5,6) 배추김치(8,9,13,18)	수수밥 미소장국(5,6) 너비아니(2,5,6,10,15,16)&소스(5,12,16) 호박나물볶음(5,6) 배추김치(8,9,13,18)	팥밥 소고기미역국(5,6,16) 파프리카어묵잡채(5,6) 계절나물무침 배추김치(8,9,13,18)	잡곡밥 부대찌개 (2,5,6,10,15,16) 달걀찜(1) 숙주나물무침 베추김치(8,9,13,18)	삼색나물비빔밥 (5,6,10,16) 황태두부국(5,6) 오이초무침(5,6) 배추김치(8,9,13,18)
방과후반간식	찐고구마	비빔국수(5,6)	제철과일	멸치주먹밥(5,6)	떡국(1,5,6)
열량/단백질/칼슘/철	417.4/24.5/16.8/1.5	422.1/16.8/13.2/1.5	376.8/22.3/13.5/1.1	433.5/16.5/12.3/1.4	379.2/16.5/17.5/1.2
일자	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	꿀설기	쇠고기스프 (2,5,6,10,16)	인절미	떠먹는요플레(2)	미역죽
중 식	기장밥 버섯들깨탕(5,6) 안동찜닭(5,6,15) 단호박샐러드(1,2,5) 배추김치(8,9,13,18)	차조밥 소고기무국(5,6,16) 해물파전(5,6,9,17) 간장어묵볶음(5,6) 배추김치(8,9,13,18)	백미밥 참치김칫국(5,6,9) 메추리알장조림(1,5,6) 햄감자조림(5,6,10) 배추김치(8,9,13,18)	현미밥 팽이버섯장국(5,6) 돈육찹스테이크 (5,6,10,12) 콩나물무침(5) 배추김치(8,9,13,18)	짜장덮밥 (2,5,6,10,15,16) 계란국(1) 단무지무침(13) 배추김치(8,9,13,18)
방과후반간식	쌀과자(5,10)	케찹떡볶이(12)	제철과일	꼬마김밥(2,5,6,10,15)	잔치국수(5,6)
열량/단백질/칼슘/철	421.5/21.2/14.5/1.1	423.5/18.5/16.5/1.1	422.6/14.5/17.7/1.2	410.5/14.5/16.5/1.3	395.6/15.2/16.4/1.2
일자	30일				
오전간식	콩설기				
중 식	수수밥 순한육개장(5,6,16) 마파두부 (5,6,10,12,13,18) 버섯볶음(5,6) 배추김치(8,9,13,18)				
방과후반간식	어묵탕(5,6)				
열량/단백질/칼슘/철	379.6/17.5/14.5/1.1				
기타 사항	※원산지 표시 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 김치(배추,고춧가루:국내산), 미트볼(국내산),치킨팝콘(국내산) 쌀(국내산), 돈가스(국내산), 두부(콩:수입산), 명태포(러시아산), 일미(페루산), 아귀채(중국산) ※알레르기 유발 식품표시 :1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀가루 7.고등어 8.게 9.새우 10.돈육 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 ※식단은 유치원의 사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다.				