

2025년 11월 식단



	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	3	4	5	6	7
오전 간식	꿀떡, 보리차	겉겹이밀크롤인⑥, 우유②	초코빵⑥, 우유②	찐고구마, 꿀, 옥수수차	블루베리요거트②, 우리밀크래커⑥
점 심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 황태채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	검정콩밥⑤ 호박된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨ 후식: 멜론	흑미밥 감자국⑤⑥ 고동어카레구이⑤⑥⑦ 계란말이①⑤ 깍두기⑨ 후식: 사과	기장밥 미역국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배
오후 간식	잔치국수, 단감	감자버터구이, 파인애플, 결명자차	떡만두국⑥⑩, 단감	감자달걀샌드위치①⑥ 우유②	고기만두⑩, 꿀, 보리차
열량/단백질	677/32	675/25	614/22	660/25	674/23
	10	11	12	13	14
오전 간식	바람떡, 옥수수차	마들렌⑥, 우유②	플레인식빵⑥, 우유② ↳ 고구마경단(4세)	찰보리빵, 마시는샐러드주스	복숭아요거트②⑩, 전병 ↳ 방울토마토까나페(3세), 우유
점 심	검정콩밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 후식: 사과	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 후식: 배	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 계란후라이① 깍두기⑨ 후식: 멜론	수수밥 닭개장⑤⑥⑩ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	기장밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기탕수육⑤⑥⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배
오후 간식	어묵우동⑥, 단감	햄치샌드위치①⑥⑩ 오렌지주스	궁중떡볶이⑩, 꿀, 결명자차	짜장면⑩, 파인애플, 보리차	꼬마김밥①, 단감, 보리차
열량/단백질	667/38	649/27	604/19	675/24	676/22
	17	18	19	20	21
오전 간식	백설기, 모과차	우리밀곡물와플⑥, 우유②	햄치식빵⑥⑩, 우유②	식빵샌드⑥, 우유②	플레인요거트②, 쌀떡튀밥
점 심	검정콩밥⑤ 얼갈이배추된장국⑤⑥ 닭간장조림⑤⑥⑩ 오징어야채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 후식: 사과	수수밥 해물순두부찌개⑤⑥⑩ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	소고기계란덮밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 유산균 요구르트	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리훈제구이⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨ 후식: 사과	기장밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배
오후 간식	와플, 꿀, 우유②	조랭이떡국①⑥, 파인애플	수제비⑥, 단감	짜장떡볶이⑩, 결명자차	꼬마유부초밥, 단감, 둥글레차
열량/단백질	602/27	609/26	601/33	601/23	648/24
	24	25	26	27	28
오전 간식	꿀떡, 둥글레차	카스테라⑥, 우유②	단팥빵⑥, 우유②	스틱브레드⑥, 우유②	딸기요거트②, 바나나
점 심	검정콩밥⑤ 미역국⑤⑥ 해물동그랑땡⑤⑥⑦ 매추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 멸치볶음 배추김치⑨ 후식: 배	닭고기카레라이스⑤⑥⑩ 유부국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 유산균 요구르트	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 꿀	기장밥 감자된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추+쌈장+부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배
오후 간식	칼국수⑥, 파인애플	떡국①⑥, 단감	소세지토마토스파게티⑩ 오렌지주스	감자스프, 모닝빵⑥	꼬마김밥①, 꿀, 보리차
열량/단백질	671/27	673/29	601/21	676/23	604/23

▶ 알레르기 유발물질

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

※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ♡유아요리활동

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

원산지 표시	쌀			콩		닭고기	오리고기	돼지고기	소고기		배추김치	
	백미	흑미	찰쌀	순두부	두부				국거리용	볶음	고춧가루	배추
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산
	수산물			가공식품 (식육 수산)		해물동그랑땡	만두	진미채	생선까스	게맛살	어묵	
	고등어	삼치	오징어			오징어	돼지고기	밀	오징어	민대구	계	연육
국산	국산	국산	페루산 중국산			국산	외국산	페루산	국산	국산	베트남산 중국산	