11월 시청중앙어린이집 식단 (죽식형, 만3-5세)

발행처: 조선대학교와 함께하는 전남광주통합특별시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식단작성일: 2026. 10. 23. * 식단제공: 엄정연 영양사

	일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금) 푸드브릿지	7일(토)
첫째주	오전간식	고구마죽	녹두죽	흑미영양죽	전복죽⑱	◆당근죽	검정콩죽⑤
	점 심	검정쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 칠리새우볶음⑤⑨⑫⑱ 청경채나물 배추김치⑨	차조밥 상추된장국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 오징어양파국⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은무국⑤⑥ 돈육배추볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 대파달걀말이①⑤ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 들깨토란국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	바나나 두유⑤	유부초밥⑤⑥ 주스	씨없는포도 약과①②⑤⑥	펜네파스타/매실차 ⑤⑥⑩⑫	사과 쌀과자	
	열량/단백질	641/24	634/23	667/	652/26	623/16	450/19
둘째주	일자/요일	9일(월) 저염메뉴	10일(화)	11일(수)	12일(목)푸드브릿지	13일(금)	14일(토)
	오전간식	누룽지죽	닭살죽⑮	찹쌀브로콜리죽	채소죽	오트밀참치죽⑤	해초죽
	점 심	수수밥 김치국⑨ ♥저염고등어구이 /매실소스⑤⑥⑦ 감자연장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 짜장소스②⑤⑥⑩⑮⑯ 파프리카배무침 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙주나물 배추김치⑨	검정쌀밥 버섯국 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 깍두기⑨	쌀밥(적은양) 장칼국수⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	단감 플레인요플레②	우동⑤⑥	토마토⑫ 스트링치즈②	◆당근핫케이크①②⑤⑥ 주스	귤 단호박스무디②	
	열량/단백질	661/24	620/18	640/23	629/21	648/27	466/11
셋째주	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금) 푸드브릿지	21일(토)
	오전간식	옥수수죽	연근채소죽	표고버섯죽	렌틸콩죽⑤	연두부죽⑤	황태달걀죽①
	점 심	쌀밥 무청된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯ 배추김치⑨	검정쌀밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 유부국⑤⑥ 새우까스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 채소피클 깍두기⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ ◆당근소고기볶음⑤⑥⑯ 새콤무생채 배추김치⑨	돈육비빔덮밥⑤⑥⑩ 건새우무국⑨ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	바나나 우유②&시리얼⑤⑥	수제오꼬노미야끼/주스 ①⑤⑥⑨⑩	사과 만두찜⑤⑥⑩⑮⑯⑱	크루아상①②⑤⑥ 저당요구르트②	배 찐달걀①	
	열량/단백질	668/20	653/24	648/19	633/23	646/28	444/21
넷째주	일자/요일	23일(월) 지구데이	24일(화)	25일(수)	26일(목)푸드브릿지	27일(금) ❀생일❀	28일(토)
	오전간식	검정깨죽	흰살생선죽	양배추죽	현미채소죽	크래미누룽지죽⑤⑥⑧	부추타락죽②
	점 심	수수밥 배추들깨국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑫ 단호박멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 새송이순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 카레라이스소스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 단무지무침 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	검정쌀밥 달걀실파국① 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카돈육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	날치알밥 얼갈이국 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	씨없는포도 고구마범벅②	채소밥전①⑤⑥⑫⑯ 보리차	바나나 플레인요플레②	◆당근스틱 우리밀쿠키①②⑤⑥	사과, 저당요구르트② 순살치킨①⑤⑥⑮②	
	열량/단백질	679/18	660/26	621/19	667/23	671/22	466/14
다섯째주	일자/요일	30일(월) 저당메뉴					
	오전간식	감자치즈죽②					
	점 심	기장밥 애호박양파국 동그랑땡①⑤⑥⑩ ♣배소스무조림⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	토마토⑫, 두유⑤					
	열량/단백질	658/22					

♥저염메뉴: 저염고등어구이/매실소스
♣저당메뉴: 배소스무조림
◆푸드브릿지: 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램
당근: 주황빛을 내는 베타카로틴이 풍부하며, 항산화 작용과 눈 건강에 도움을 줍니다.
*지구데이: 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.
*TCS Food: 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품
음영 표시: 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.

★알레르기유발식품★
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치			소고기(한우/육우/젖소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	콩비지	배추	얼갈이	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산[한우]	국산[한우]	국산	국산	국산
	수산물				수산가공품					식육가공품				
	오징어		전복	고등어	참치(다랑어)					훈제오리	동그랑땡		베이컨	
	국산		국산	국산	원양산					오리고기(국산)	돼지고기(국산)		돼지고기(외국산)	

11월 시청중앙어린이집 식단 (죽식형, 만1-2세)

발행처: 조선대학교와 함께하는 전남광주통합특별시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식단작성일: 2026. 10. 23. * 식단제공: 엄정연 영양사

	일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금) 푸드브릿지	7일(토)
첫째주	오전간식	고구마죽	녹두죽	흑미영양죽	전복죽⑱	◆당근죽	검정콩죽⑤
	점 심	검정쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 갈릭마요새우볶음 ①⑤⑥⑨⑯ 청경채나물 배추김치⑨	차조밥 상추된장국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	간장마파두부덮밥⑤⑥⑩ 오징어양파국⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은무국⑤⑥ 돈육배추볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 대파달걀말이①⑤ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 들깨토란국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	바나나 두유⑤	유부초밥⑤⑥ 주스	씨없는포도 약과①②⑤⑥	펜네파스타/매실차 ⑤⑥⑩⑫	사과 쌀과자	
	열량/단백질	417/16	412/15	436/13	424/17	405/10	293/12
둘째주	일자/요일	9일(월) 저염메뉴	10일(화)	11일(수)	12일(목)푸드브릿지	13일(금)	14일(토)
	오전간식	누룽지죽	닭살죽⑮	찹쌀브로콜리죽	채소죽	오트밀참치죽⑤	해초죽
	점 심	수수밥 순한김치국⑨ ♥저염고등어구이 /매실소스⑤⑥⑦ 감자연장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	쌀밥 사골파국⑯ 짜장소스②⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙주나물 배추김치⑨	검정쌀밥 버섯국 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 깍두기⑨	쌀밥(적은양) 칼국수⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	단감 플레인요플레②	우동⑤⑥	토마토⑫ 스트링치즈②	◆당근핫케이크①②⑤⑥ 주스	귤 단호박스무디②	
	열량/단백질	430/15	409/13	416/15	409/14	421/17	307/7
셋째주	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금) 푸드브릿지	21일(토)
	오전간식	옥수수죽	연근채소죽	표고버섯죽	렌틸콩죽⑤	연두부죽⑤	황태달걀죽①
	점 심	쌀밥 무청된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯ 배추김치⑨	검정쌀밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 유부국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 채소피클 깍두기⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ ◆당근소고기볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤ 배추김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 건새우무국⑨ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	바나나 우유②&시리얼⑤⑥	수제오꼬노미야끼/주스 ①⑤⑥⑨⑩	사과 만두찜⑤⑥⑩⑮⑯⑱	크루아상①②⑤⑥ 저당요구르트②	배 찐달걀①	
	열량/단백질	434/13	425/16	421/12	411/15	420/18	289/14
넷째주	일자/요일	23일(월) 지구데이	24일(화)	25일(수)	26일(목)푸드브릿지	27일(금) ❀생일❀	28일(토)
	오전간식	검정깨죽	흰살생선죽	양배추죽	현미채소죽	크래미누룽지죽⑤⑥⑧	부추타락죽②
	점 심	수수밥 배추들깨국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑫ 단호박멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 새송이순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 북어국 카레라이스소스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	검정쌀밥 달걀실파국① 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 오이나물 배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카돈육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	날치알밥 얼갈이국 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	씨없는포도 고구마범벅②	채소밥전①⑤⑥⑫⑯ 보리차	바나나 플레인요플레②	◆당근스틱 우리밀쿠키①②⑤⑥	사과, 저당요구르트② 순살치킨①⑤⑥⑮②	
	열량/단백질	441	429/17	403/12	440/15	438/18	303/9
다섯째주	일자/요일	30일(월) 저당메뉴					
	오전간식	감자치즈죽②					
	점 심	기장밥 애호박양파국 동그랑땡①⑤⑥⑩ ♣배소스무조림⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	토마토⑫, 두유⑤					
	열량/단백질	428/14					

♥저염메뉴: 저염고등어구이/매실소스
♣저당메뉴: 배소스무조림
◆푸드브릿지: 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램
당근: 주황빛을 내는 베타카로틴이 풍부하며, 항산화 작용과 눈 건강에 도움을 줍니다.
*지구데이: 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.
*TCS Food: 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품
음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.

★알레르기유발식품★
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치			소고기(한우/육우/젖소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	콩비지	배추	얼갈이	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산[한우]	국산[한우]	국산	국산	국산
	수산물				수산가공품					식육가공품				
	오징어		전복	고등어	참치(다랑어)					훈제오리	동그랑땡	베이컨		
	국산		국산	국산	원양산					오리고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(외국산)		

★ 알레르기 유발식품(19종)

부모와 교사분들이 식품 알레르기에 빠르게 대처할 수 있도록 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였으니 알레르기 반응을 일으키는 아동에게는 참고하여 해당되는 식품을 제한하시기 바랍니다.

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

식품 알레르기 대체 식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달 걀	· 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 · 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우 유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체(식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음) · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생 선	· 다른 생선과 교차 반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
고 기	· 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 · 철분이 많은 해조류, 생선류로 대체 (철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담)
콩	· 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자) · 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
땅 콩	· 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 · 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도,볶은콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

식품 알레르기 대체식 제공 방법

구 분	관 리 방 법	예 시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료일 경우 → 주재료를 대체 식품으로 바꿈 (같은 식품군 내 동일 조리법)	**달걀 알레르기 영·유아** * 달걀찜→연두부찜 * 달걀말이→두부부침, 생선전
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인 식품을 넣고 조리	**달걀 알레르기 영·유아** * 소고기메추리알장조림 : 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가 * 육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가 **땅콩 알레르기 영·유아** * 멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	**달걀 알레르기 영·유아** * 반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리 **밀가루 알레르기 영·유아** * 반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽
가공식품 제공	식품 표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	**달걀 알레르기 영·유아** * 어묵 : 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용