11월 건강밥상(영아용)

2026년

* 식단제공 : 나희선 영양사

조선대학교와 함께하는 광주광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금) 푸드브릿지
첫째주	오전간식	고구마죽	녹두죽	흑미영양죽	전복죽⑱	◆당근죽
	점 심	검정쌀밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 갈릭마요새우볶음 ①⑤⑥⑨⑯ 청경채나물 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 오징어양파국⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 무채된장국⑤⑥ 돈육배추볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기토란국⑤⑥⑯ 대파달걀말이①⑤ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	호박채소전①⑤⑥ 유기농우유② / 사과	케첩쌀떡볶이⑤⑥⑫(섭취주의) 유기농이오②	유기농우유②&시리얼⑤⑥ 바나나	펜네파스타⑤⑥⑩⑫ 떠먹는 요구르트②	찐빵(호빵)⑤⑥ 유기농이오② / 메론
	열량/단백질	466/16	420/15	427/12	440/18	464/14435/12
둘째주	일자/요일	9일(월) 저염메뉴	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금) 푸드브릿지
	오전간식	누룽지죽	닭살죽⑮	찹쌀브로콜리죽	표고버섯죽	참치채소죽⑤
	점 심	수수밥 두부김치국⑤⑨ 어묵잡채⑤⑥ 오이나물 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ ♥저염고등어구이 /매실소스⑤⑥⑦ 감자옛장조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 사골파국⑯ 짜장소스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙주나물 배추김치⑨	검정쌀밥 버섯국 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 깍두기⑨
	오후간식	고구마맛탕⑤ 유기농우유② / 파인애플	호박설기(섭취주의) 유기농이오②	찐달걀① 유기농우유② / 메론	잔치국수⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	◆당근핫케이크①②⑤⑥ 유기농이오② / 사과
	열량/단백질	435/12	443/15	412/15	445/18	444/18
셋째주	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금) 푸드브릿지
	오전간식	옥수수죽	연근채소죽	채소죽	렌틸콩죽⑤	연두부죽⑤
	점 심	쌀밥 무청된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	검정쌀밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 새우까스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ ◆당근소고기볶음 ⑤⑥⑯ 새콤무생채 배추김치⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 유기농우유② / 바나나	유부초밥⑤⑥ 유기농이오②	유기농우유②&시리얼⑤⑥ 파인애플	삼색수제비①⑥ 떠먹는 요구르트②	치즈스틱②⑤⑥ 유기농이오② / 포도
	열량/단백질	471/21	430/15	480/11	455/19	454/18
넷째주	일자/요일	23일(월) 지구데이	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 푸드브릿지
	오전간식	누룽지죽	흰살생선죽	양배추죽	현미채소죽	단호박죽
	점 심	수수밥 배추들깨국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑫ 단호박멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 새송이순살짬닭⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 북어국 카레라이스소스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	검정쌀밥 달걀파국① 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 오이나물 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 파프리카돈육볶음 ⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	방울기정떡(섭취주의) 유기농우유② / 귤	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮ 유기농이오②	탕수육&소스①⑤⑥⑩⑫ 유기농우유② / 사과	칼국수⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	찐고구마 유기농이오② / ◆당근스틱
	열량/단백질	452/14	434/18	460/17	418/16	437/15
다섯째주	일자/요일	30일(월) 저당메뉴				
	오전간식	감자치즈죽②				
	점 심	기장밥 애호박양파국 동그랑땡①⑤⑥⑩ ♣배소스무조림⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ 유기농우유② / 사과				
	열량/단백질	477/15				

♥**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			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산[한우]	국내산[한우]	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산가공품					식육가공품				
	오징어	전복	고등어		참치(다랑어)		진미채(오징어)			훈제오리	동그랑땡			
	국내산	국내산	국내산		원양산		국내산			오리고기(국내산)	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)			

※ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
※ 보존식은 매 끼니마다 -18℃이하에서 144시간이상 보관합니다.
※ 우리 원에서는 간식과 식사를 사면 쇼케이스에 매일 보존합니다.
※ 하루 영양섭취량은 만 3~5세기준으로 하여 620~680kcal 내외,
만1~2세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 380~420kcal 내외로 작성되었습니다.
※ 위 식단은 광주동구어린이급식지원센터에서 제공받았습니다.

연령	만1-2세	만3-5세
총에너지(kcal)	900	1,400
단백질	15	20

놀면서 생각하고 웃으면서 배우는

광주법원어린이집 TEL : 710-2226

11월 건강밥상(유아용)

2026년

* 식단제공 : 나희선 영양사

조선대학교와 함께하는 광주광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금) 푸드브릿지
첫째주	오전간식	고구마죽	녹두죽	흑미영양죽	전복죽⑱	◆당근죽
	점 심	검정쌀밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 칠리새우볶음⑤⑨⑫⑱ 청경채나물 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 오징어양파국⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 무채된장국⑤⑥ 돈육배추볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기토란국⑤⑥⑯ 대파달걀말이①⑤ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	호박채소전①⑤⑥ 유기농우유② / 사과	케첩쌀떡볶이⑤⑥⑫(섭취주의) 유기농이오②	유기농우유②&시리얼⑤⑥ 바나나	펜네파스타⑤⑥⑩⑫ 떠먹는 요구르트②	찐빵(호빵)⑤⑥ 유기농이오② / 메론
	열량/단백질	717/25	645/23	657/19	676/28	714/22
둘째주	일자/요일	9일(월) 저염메뉴	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금) 푸드브릿지
	오전간식	누룽지죽	닭살죽⑮	찹쌀브로콜리죽	표고버섯죽	참치채소죽⑤
	점 심	수수밥 두부김치국⑤⑨ 어묵잡채⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ ♥저염고등어구이 /매실소스⑤⑥⑦ 감자엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 사골파국⑯ 짜장소스 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙주나물 배추김치⑨	검정쌀밥 버섯국 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 깍두기⑨
	오후간식	고구마맛탕⑤ 유기농우유② / 파인애플	호박설기(섭취주의) 유기농이오②	찐달걀① 유기농우유② / 멜론	잔치국수⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	◆당근핫케이크①②⑤⑥ 유기농이오② / 사과
	열량/단백질	669/18	682/24	634/23	685/27	683/27
셋째주	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금) 푸드브릿지
	오전간식	옥수수죽	연근채소죽	채소죽	렌틸콩죽⑤	연두부죽⑤
	점 심	쌀밥 무청된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	검정쌀밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 새우까스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ ◆당근소고기볶음 ⑤⑥⑯ 새콤무생채 배추김치⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 유기농우유② / 바나나	유부초밥⑤⑥ 유기농이오②	유기농우유②&시리얼⑤⑥ 파인애플	삼색수제비①⑥ 떠먹는 요구르트②	치즈스틱②⑤⑥ 유기농이오② / 포도
	열량/단백질	724/32	662/24	738/16	700/29	698/27
넷째주	일자/요일	23일(월) 지구데이	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 푸드브릿지
	오전간식	누룽지죽	흰살생선죽	양배추죽	현미채소죽	단호박죽
	점 심	수수밥 배추들깨국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑫ 단호박멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 새송이순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 북어국 카레라이스소스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	검정쌀밥 달걀실파국① 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 파프리카돈육볶음 ⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	방울기정떡(섭취주의) 유기농우유② / 귤	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮ 유기농이오②	탕수육&소스①⑤⑥⑩⑫ 유기농우유② / 사과	칼국수⑤⑥ 떠먹는 요구르트②	찐고구마 유기농이오② / ◆당근스틱
	열량/단백질	696/21	668/27	708/26	643/25	672/23
다섯째주	일자/요일	30일(월) 저당메뉴				
	오전간식	감자치즈죽②				
	점 심	기장밥 애호박양파국 동그랑땡①⑤⑥⑩ ♣배소스무조림⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ 유기농우유② / 사과				
	열량/단백질	734/24				

♥**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			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산[한우]	국내산[한우]	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산가공품					식육가공품				
	오징어		전복	고등어	참치(다랑어)		진미채(오징어)			훈제오리	동그랑땡			
	국내산		국내산	국내산	원양산		국내산			오리고기(국내산)	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)			

※ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
※ 보존식은 매 끼니마다 -18℃이하에서 144시간이상 보관합니다.
※ 우리 원에서는 간식과 식사를 사면 쇼케이스에 매일 보존합니다.
※ 하루 영양섭취량은 만 3~5세기준으로 하여 620~680kcal 내외,
만1~2세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 380~420kcal 내외로 작성되었습니다.
※ 위 식단은 광주동구어린이급식지원센터에서 제공받았습니다.

연령	만1-2세	만3-5세
총에너지(kcal)	900	1,400
단백질	15	20

놀면서 생각하고 웃으면서 배우는

광주법원어린이집 TEL : 710-2226