발행처 : 전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15.
영양사 : 영양팀

감수 식단

양3동 어린이집(센터감수용)
2026년 11월 식단표(만 1~2세 표준형)

전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	참깨채소죽⑤⑥	바나나	소고기연근죽⑤⑥⑯	사과	소고기채소죽①⑤⑥
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부채소국⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심메추리알장조림①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 구이김 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 참깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&옥수수차	다진유부주먹밥⑤⑥&보리차	단호박찜&그릭요거트②	식빵①②⑤⑥&우유②	해쉬브라운⑤⑥&작두콩차⑤
에너지 단백질	422/23	401/17	458/25	415/21	404/21
일자	9	10	11	12 (세계음식)	13
오전간식	큐브치즈②&저당요구르트②	소고기채소죽⑤⑥⑯	배	마시는요구르트②	단감
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ ★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&둥글레차	미니김밥①⑤⑥⑧⑬&우유②	치킨너켓①②⑤⑥⑮&우유②	김가루참깨주먹밥⑤&보리차	롤빵①②⑤⑥&우유②
에너지 단백질	409/20	494/23	442/20	417/16	430/18
일자	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지	늙은호박죽	사과	귤	소고기채소주먹밥⑤⑥⑯&보리차
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	귀리밥 안매운김치참치국⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부양파된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐빔&보리차	찰보리빵①②⑤⑥&우유②	카스테라①②⑤⑥&두유⑤	치즈볼①②⑤⑥&작두콩차⑤	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
에너지 단백질	420/18	417/19	448/18	403/20	476/22
일자	23	24	25	26	27
오전간식	사과	배	소고기채소죽⑤⑥⑯	마시는요구르트②	닭살부추죽⑤⑥⑮
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 완자전①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 새우가스①⑤⑥⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 가자미미역국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 살코기사골곰탕⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	새우튀김①⑤⑥⑨&저당요구르트②	귤&플레인요거트②	물만두⑤⑥⑩&우유②	후리가케주먹밥⑤&보리차	두부과자⑤⑥&우유②
에너지 단백질	413/16	407/24	456/22	449/16	439/20
일자	30				
오전간식	누룽지				
점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐고구마&저당요구르트②				
에너지 단백질	488/18				

식단소식

① 11월 식단감수
: ~10/22(목)까지
26일(월) 감수 확인서 발송

② 신메뉴레시피 인증 이벤트
: 부타다이콘(일본)
= 무돈육조림



신메뉴 조리 영상보고 이벤트 참여하세요♥

알레르기표시 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

원산지표시	쌀 (밥/죽)	콩	배추김치	수산/가공품	소고기	축산물	식육가공품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 누룽지: 국내산	두부(대두): 국내산 순두부(대두): 국내산 연두부(대두): 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산 백김치(배추:국내산)	어묵(연육: 미국산) 참치:가다랑어/원양산 고등어:국내산 전복:국내산	[국거리용] 한우: 국내산(1등급) [불고기용] 한우: 국내산(1등급)	돼지고기:국내산 닭 고 기:국내산 오리고기:국내산	떡갈비:돈육+소고기/국내산 함박스테이크:닭+돈육/국내산 완자:돈육/국내산 치킨너겟:닭/국내산

- 소스는 저당·저나트륨 및 식품첨가물을 최소화한 제품을 사용해 주시길 바랍니다.
- 식품의약품안전처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장 드립니다.
- 위 식단은 전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 식단 임의변경 시 문제가 발생할 수 있으니 지양해 주세요.

발행처 : 전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15.
영양사 : 영양팀

감수 식단

양3동 어린이집(센터감수용)
2026년 11월 식단표(만 3~5세 표준형)

전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	참깨채소죽⑤⑥	바나나	소고기연근죽⑤⑥⑯	사과	소고기채소죽①⑤⑥
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부채소국⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심메추리알장조림①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 구이김 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 참깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&옥수수차	유부초밥⑤⑥&보리차	하트설기떡&그릭요거트②	식빵①②⑤⑥&우유②	해쉬브라운⑤⑥ &작두콩차⑤
에너지 단백질	649/35	617/26	620/34	640/33	611/32
일자	9	10	11	12 (세계음식)	13
오전간식	큐브치즈②&저당요구르트②	소고기채소죽⑤⑥⑯	배	마시는요구르트②	단감
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ ★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&둥글레차	미니김밥①⑤⑥⑧⑬& 우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑮&우유②	무지개떡&보리차	롤빵①②⑤⑥&우유②
에너지 단백질	605/31	684/32	680/30	641/24	646/27
일자	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지	늙은호박죽	사과	귤	소고기채소주먹밥⑤⑥⑯& 보리차
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	귀리밥 안매운김치참치국⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부양파된장국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	찐빔&보리차	찰보리빵①②⑤⑥ &우유②	카스테라①②⑤⑥&두유⑤	치즈볼①②⑤⑥& 작두콩차⑤	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
에너지 단백질	613/27	606/28	643/31	649/36	688/32
일자	23	24	25	26	27
오전간식	사과	배	소고기채소죽⑤⑥⑯	마시는요구르트②	닭살부추죽⑤⑥⑮
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 완자전①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 새우가스①⑤⑥⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 가자미미역국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 살코기사골곰탕⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	새우튀김①⑤⑥⑨& 저당요구르트②	귤&플레인요거트②	물만두⑤⑥⑩&우유②	후리가케주먹밥⑤ &보리차	두부과자⑤⑥&우유②
에너지 단백질	635/24	610/27	685/34	691/25	675/31
일자	30				
오전간식	누룽지				
점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐고구마&저당요구르트②				
에너지 단백질	669/24				

식단소식

① 11월 식단감수
: ~10/22(목)까지
26일(월) 감수 확인서 발송

② 신메뉴레시피 인증 이벤트
: 부타다이콘(일본)
= 무돈육조림



신메뉴 조리 영상보고 이벤트 참여하세요♥

알레르기표시 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

원산지표시	쌀 (밥/죽)	콩	배추김치	수산/가공품	소고기	축산물	식육가공품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 누룽지: 국내산	두부(대두): 국내산 순두부(대두): 국내산 연두부(대두): 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산 백김치(배추:국내산)	어묵(연육: 미국산) 참치:가다랑어/원양산 고등어:국내산 전복:국내산	[국거리용] 한우: 국내산(1등급) [불고기용] 한우: 국내산(1등급)	돼지고기:국내산 닭 고 기:국내산 오리고기:국내산	떡갈비:돈육+소고기/국내산 함박스테이크:닭+돈육/국내산 완자:돈육/국내산 치킨너겟:닭/국내산

- 소스는 저당·저나트륨 및 식품첨가물을 최소화한 제품을 사용해 주시길 바랍니다.
- 식품의약품안전처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장 드립니다.
- 위 식단은 전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 식단 임의변경 시 문제가 발생할 수 있으니 지양해 주세요.