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

11월 식단표

서구중앙 영양사 김다운
서구중앙 조리사 김은이
서구중앙 조리보조 박선화

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	참깨채소죽⑤⑥	닭살표고버섯죽⑤⑥⑮	소고기연근죽⑤⑥⑯	감자당근죽⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥ (대체 :채소죽)
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀채소국①⑤⑥ (대체 :채소국) 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 구이김 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/유기농쥬스	유부초밥⑤⑥/요구르트	사과/요플레②	식빵①②⑤⑥/우유②	바나나/비피더스②
에너지 | 단백질	649/35	602/27	673/33	640/33	624/33
일자	9	10	11	12 (세계음식)	13
오전간식	버섯죽⑤⑥	소고기양파죽⑤⑥⑯	양배추채소죽⑤⑥	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	전복죽⑤⑥⑱
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜①(대체:소불고기) 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ (산)★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	콘프라이트/우유②	꽈배기빵/비피더스②	배 잔치국수⑤⑥	단감/요플레	고구마스틱핫도그 ①②⑤⑥/유기농쥬스
에너지 | 단백질	652/32	600/28	662/29	616/28	683/28
일자	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지	애호박호박죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	콩나물채소죽⑤⑥	순두부애호박죽⑤⑥
점심	<저탄소데이> 쌀밥 달걀미역국①⑤⑥ (대체 :미역국) 두부조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	귀리밥 안매운김치참치국⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부양파된장국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ (대체:채소된장국) 용가리치킨&소스 김자반볶음 깍두기⑨
오후간식	사과/짜먹는요구르트②	호떡⑤⑥/우유②	찐만두①(대체 :미니약과)/ 야채쥬스	귤/비피더스	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
에너지 | 단백질	631/28	610/27	683/35	607/28	678/34
일자	23	24	25	26	27
오전간식	당근채소죽②⑤⑥	달걀시금치죽①⑤⑥ (대체 :야채죽)	소고기채소죽⑤⑥⑯	버섯채소죽⑤⑥	닭살부추죽⑤⑥⑮
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 완자전①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 새우가스①⑤⑥⑨&소스 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 가자미미역국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 살코기사골곰탕⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체 :소고기볶음) 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	당근채소주먹밥/ 비피더스②	물파래전①⑤⑥/요구르트	채소우동	사과/우유②	바나나/짜먹는요구르트②
에너지 | 단백질	631/26	665/41	607/29	658/27	633/28
일자	30		알레르기표시		
오전간식	누룽지				
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	샌드위치/우유②				
에너지 | 단백질	675/31				

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
	백 미 : 국내산 찹 쌀 : 국내산 현 미 : 국내산 흑 미 : 국내산 누룽지 : 국내산	두 부: 국내산 순두부: 국내산 연두부: 국내산	배 추: 국내산 고춧가루: 국내산 백김치(배추:국내산)	어 묵 (오징어국내산) 고등어: : 노르웨이산 오징어 : 국내산 전 복 : 국내산 참 치 : 수입산	[국거리용]국내산 (한우/육우/젖소) [불고기용] (수입산)	돼지고기: 국내산 닭 고 기: 국내산	치킨가스: 국내산 미트볼: 국내산 훈제오리: 국내산 베이컨: 국내산 완 자: 국내산 너비아니: 국내산

행사 및 상황에 따라 식단이 변경될 수 있음을 안내 드립니다.



일본

부타다이콘
(무돈육조림)

이달의 식재료 "무"

달콤하고 부드러운 무와 돼지고기의 환상 조합!
무를 푹 익혀 부드러운 식감 덕분에 아이들이 부담없이 맛있게 즐길 수 있는 일본식 무돈육조림이랍니다!

영양성분

영양성분 1인분 (만 3-5세)	에너지(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철(mg)
	126	6	19	1

SCAN ME
영상 바로가기

재료준비

* 유아 5인분량 기준 입니다.

무 200g, 돼지고기목살 175g, 양파 50g, 당근 40g, 육수 350g, 깨 2.5g
맛술 1.5T(25g), 간장 2t(10g), 설탕1t(5g), 올리브오일 0.5t(2.5g)

만드는 방법

① 무와 양파, 당근은 먹기 좋은 크기(약 1cm)로 깍둑 썰어준다.
② 돼지고기 목살은 적당한 크기로 썰어준다.
③ 달군 팬에 올리브오일을 두르고 돼지고기를 넣어 충분히 볶아준다.
TIP 고기 핏물을 키친타월로 닦아낸 뒤, 볶을 때 맛술 1~2큰술을 함께 넣어주면 잡내를 효과적으로 잡을 수 있어요!
④ 냄비에 볶은 돼지고기, 무, 당근, 맛술, 육수를 넣고 끓여주다 거품이 생기면 거품을 걷어내고 중약불에서 10분 이상 충분히 익힌다.
⑤ 무와 당근이 어느 정도 익으면 양파와 설탕, 간장을 넣고 중약불에서 10분정도 더 끓인다.
TIP 국물이 너무 졸아들면 중간중간 물을 추가해주며 익혀주세요!
⑥ 국물이 자작해지고 무가 젓가락으로 부드럽게 으깨질 정도가 되면 불을 끄고 마무리한다.