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

미문어린이집

2026년 11월 식단표(만 3~5세 표준형)

전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금
일자	2	3	4	5 견학(안전뮤지컬)	6
오전간식	참깨채소죽⑤⑥	바나나	소고기연근죽⑤⑥⑯	사과	달걀채소죽①⑤⑥
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀채소국①⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 시래기된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 구이김 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&옥수수차	유부초밥⑤⑥&보리차	통곡물시리얼②⑤⑥ &그릭요거트②	식빵①②⑤⑥&우유②	해쉬브라운⑤⑥ &작두콩차⑤
에너지 | 단백질	649/35	602/27	673/33	640/33	624/33
일자	9	10	11	12 (세계음식)	13
오전간식	저당시리얼&우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯	배	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	단감
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ 신★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&둥글레차	미니핫도그①②⑤⑥⑩& 우유②	잔치국수⑤⑥	무지개떡&보리차	롤빵①②⑤⑥&우유②
에너지 | 단백질	624/29	632/28	618/26	640/27	647/26
일자	16 (추수감사예배)	17	18	19	20 부모참여수업
오전간식	누룽지	늙은호박죽	사과	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	귤
점심	<저탄소데이> 쌀밥 달걀미역국①⑤⑥ 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	찐감자&보리차	찰보리빵①②⑤⑥ &우유②	찐달걀①&두유⑤	치즈볼①②⑤⑥& 작두콩차⑤	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
에너지 | 단백질	631/28	606/28	643/31	649/36	613/30
일자	23	24	25 생일파티	26	27
오전간식	저당시리얼&우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯	닭살부추죽⑤⑥⑮	배	사과
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 완자전①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 전복미역국⑤⑥⑱ 순살치킨⑤⑥⑩ 새콤달콤무생채 배추김치⑨	현미밥 버섯두부국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 살코기사골곰탕⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	당근오이스틱 &플레인요거트②	물파래전①⑤⑥	케이크①②⑤⑥떡& 우유②	후리가케주먹밥⑤ &보리차	두부과자⑤⑥&우유②
에너지 | 단백질	633/25	602/37	622/24	618/23	675/31
일자	30				
오전간식	누룽지				
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐고구마&둥글레차				
에너지 | 단백질	641/28				

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 현미국내산 흑미국내산 누룽지국내산	두부국내산 순두부국내산 연두부국내산	배추국내산 고춧가루국내산 백김치(배추: 국내산)	어묵(오징어 수입) 오징어 국내산 참치 원양산 고등어국내산 전복국내산	[국거리용] 국내산(한우) [불고기용] 국내산(한우)	돼지고기국내산 닭 고 기국내산 오리고기국내산	떡갈비돈육국내산 함박스테이크돈육국내산 국내산 완자 해물 (수입)

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

미문어린이집

2026년 11월 식단표(만 1~2세 표준형)

전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금
일자	2	3	4	5 견학(안전뮤지컬)	6
오전간식	참깨채소죽⑤⑥	바나나	소고기연근죽⑤⑥⑯	사과	달걀채소죽①⑤⑥
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀채소국①⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 시래기된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 구이김 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&옥수수차	다진유부주먹밥⑤⑥&보리차	단호박찜&그릭요거트②	식빵①②⑤⑥&우유②	해쉬브라운⑤⑥ &작두콩차⑤
에너지 | 단백질	649/35	602/27	673/33	640/33	624/33
일자	9	10	11	12 (세계음식)	13
오전간식	저당시리얼&우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯	배	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	단감
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ 신★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&둥글레차	미니핫도그①②⑤⑥⑩&우유②	잔치국수⑤⑥	김가루참깨주먹밥⑤ &보리차	롤빵①②⑤⑥&우유②
에너지 | 단백질	624/29	632/28	618/26	640/27	647/26
일자	16	17	18	19	20 부모참여수업
오전간식	누룽지 (추수감사예배)	늙은호박죽	사과	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	귤
점심	<저탄소데이> 쌀밥 달걀미역국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	귀리밥 안매운김치참치국⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부양파된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&보리차	찰보리빵①②⑤⑥ &우유②	찐달걀①&두유⑤	치즈볼①②⑤⑥& 작두콩차⑤	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
에너지 | 단백질	631/28	606/28	643/31	649/36	613/30
일자	23	24	25 생일파티	26	27
오전간식	저당시리얼&우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯	사과	배	닭살부추죽⑤⑥⑮
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 완자전①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 전복미역국⑤⑥⑱ 순살치킨⑤⑥⑩ 새콤달콤무생채 배추김치⑨	현미밥 버섯두부국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 살코기사골곰탕⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	당근오이스틱 &플레인요거트②	물파래전①⑤⑥	모닝빵&우유②	후리가케주먹밥⑤ &보리차	두부과자⑤⑥&우유②
에너지 | 단백질	633/25	602/37	622/24	618/23	675/31
일자	30				
오전간식	누룽지				
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐고구마&둥글레차				
에너지 | 단백질	641/28				



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 현미국내산 흑미국내산 누룽지국내산	두부국내산 순두부국내산 연두부국내산	배추국내산 고춧가루국내산 백김치(배추: 국내산)	어묵(오징어: 수입) 오징어 국내산 참치 원양산 고등어국내산 전복국내산	[국거리용] 국내산(한우) [불고기용] 국내산(한우)	돼지고기국내산 닭 고 기국내산 오리고기국내산	떡갈비돈육국내산 함박스테이크돈육국내산 국내산 완자 해물(수입)

믿음과 사랑으로 자라나는 미문어린이집