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

감수 식단

광주서구청어린이집(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&두부과자①②⑤⑥	소고기연근죽⑤⑥⑯	사과&우리밀크래커⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀채소국①⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심메추리알장조림①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 근대된장국⑤⑥ 연두부⑤&오리엔탈소스⑤⑥ 구이김 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지불고기⑤⑥⑩ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&옥수수차	다진유부주먹밥⑤⑥&보리차	단호박찜&그릭요거트②	감자오이샌드위치①②⑤⑥&우유②	순살치킨①⑤⑥⑮&과채주스
에너지 단백질	422/23	448/19	447/25	497/22	457/25
일자	9	10	11	12 (세계음식 ●)	13
오전간식	누룽지&깍두기⑨	소고기채소죽⑤⑥⑯	미역채소죽⑤⑥	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	배
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 귤	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ Ⓝ★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&둥글레차	미니핫도그①②⑤⑥⑩&우유②	잔치국수⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥&과채주스	롤빵①②⑤⑥&우유②
에너지 단백질	420/21	422/19	472/18	494/25	421/17
일자	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지&깍두기⑨	늙은호박죽	단감	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	귤&떠먹는요거트②
점심	<저탄소데이> 쌀밥 달걀미역국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	보리밥 안매운김치참치국⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부양파된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&보리차	꽈배기①②⑤⑥&우유②	저당시리얼&우유②	김가루참깨주먹밥⑤&보리차	두부과자⑤⑥&사과주스
에너지 단백질	415/18	418/18	402/15	482/23	434/19
일자	23	24	25	26	27
오전간식	누룽지&깍두기⑨	전복죽⑤⑥⑱	소고기채소죽⑤⑥⑯	사과&두부과자①②⑤⑥	닭살부추죽⑤⑥⑮
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 완자전①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 새우가스①⑤⑥⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 귤	현미밥 어묵무국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새콤달콤무생채 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓&플레인요거트②	감자채전⑤⑥&둥글레차	찐빵⑤⑥&우유②	후리가케주먹밥⑤&보리차	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&저당요구르트②
에너지 단백질	493/19	416/25	446/21	452/16	483/22
일자	30				
오전간식	누룽지&깍두기⑨				
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐고구마&둥글레차				
에너지 단백질	421/19				

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 국내산 순두부 국내산 연두부 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산 백김치(배추:국내산)	어묵(오징어: 베트남산) 오징어 외국산 참치 원양산 고등어 노르웨이산 전복 국내산	[국거리용] 국내산(한우) [불고기용] 국내산(한우)	돼지고기 국내산 닭 고 기 국내산 오리고기 국내산	떡갈비 (돈육:국내산) 함박스테이크 (돈육:국내산) 완자 (돈육:국내산) 순살치킨 (계육: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

광주서구청어린이집(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&두부과자①②⑤⑥	소고기연근죽⑤⑥⑯	사과&우리밀크래커⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀채소국①⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심메추리알장조림 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 근대된장국⑤⑥ 연두부⑤&오리엔탈소스⑤⑥ 구이김 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지불고기⑤⑥⑩ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&옥수수차	유부초밥⑤⑥&보리차	단호박찜&그릭요거트②	감자오이샌드위치①②⑤⑥ &우유②	순살치킨①⑤⑥⑮& 과채주스
에너지 단백질	649/35	689/30	620/34	690/29	683/36
일자	9	10	11	12 (세계음식 ●)	13
오전간식	누룽지&깍두기⑨	소고기채소죽⑤⑥⑯	미역채소죽⑤⑥	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	배
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 귤	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ Ⓝ★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&둥글레차	미니핫도그①②⑤⑥⑩& 우유②	잔치국수⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥&과채주스	롤빵①②⑤⑥&우유②
에너지 단백질	646/32	635/29	677/26	686/34	647/26
일자	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지&깍두기⑨	늙은호박죽	단감	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	귤&떠먹는요거트②
점심	<저탄소데이> 쌀밥 달걀미역국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	보리밥 안매운김치참치국⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부양파된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&보리차	꽈배기①②⑤⑥&우유②	저당시리얼&우유②	무지개떡&보리자	두부과자⑤⑥&사과주스
에너지 단백질	639/28	622/28	615/23	692/35	668/30
일자	23	24	25 <견학>	26	27
오전간식	누룽지&깍두기⑨	전복죽⑤⑥⑱	소고기채소죽⑤⑥⑯	사과&두부과자①②⑤⑥	닭살부추죽⑤⑥⑮
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 완자전①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 된장국⑤⑥ 두부부침⑤, 잔멸치볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥, 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 어묵무국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새콤달콤무생채 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓 &플레인요거트②	감자채전⑤⑥&둥글레차	찐빵⑤⑥&우유②	후리가케주먹밥⑤ &보리차	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ &저당요구르트②
에너지 단백질	680/26	641/38	656/30	696/25	684/32
일자	30				
오전간식	누룽지&깍두기⑨				
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐고구마&둥글레차				
에너지 단백질	648/29				

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 국내산 순두부 국내산 연두부 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산 백김치(배추:국내산)	어묵(오징어: 베트남산) 오징어 외국산 참치 원양산 고등어 노르웨이산 전복 국내산	[국거리용] 국내산(한우) [불고기용] 국내산(한우)	돼지고기 국내산 닭 고 기 국내산 오리고기 국내산	떡갈비 (돈육:국내산) 함박스테이크 (돈육:국내산) 완자 (돈육:국내산) 순살치킨 (계육: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.