발행처:서구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15
영양사 : 영양팀

힐스테이트키즈랜드어린이집
11월 식단표
(만 1~2세 오전간식죽형-수산물대체식단)

광주광역시 서구
어린이 · 사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	참깨채소죽⑤⑥	닭살표고버섯죽⑤⑥⑮	소고기연근죽⑤⑥⑯	감자당근죽⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀채소국①⑤⑥ 비엔나소시지구이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★깍두기고기볶음밥⑨⑩⑮ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기맑은국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ &보리차	바나나&그릭요거트②	식빵①②⑤⑥&우유②	사과
에너지 / 단백질	436/24	434/16	403/18	419/18	403/22
일자	9	10	11	12 (세계음식 ●)	13
오전간식	두부버섯죽⑤⑥	소고기양파죽⑤⑥⑯	양배추채소죽⑤⑥	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	고구마배추죽
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 두부된장국⑤⑥ ★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	배	잔치국수⑤⑥	단감	미니핫도그①②⑤⑥⑩&우유②
에너지 / 단백질	434/18	407/20	430/19	402/20	438/18
일자	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지	늙은호박죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	콩나물채소죽⑤⑥	순두부애호박죽⑤⑥
점심	<저탄소데이> 쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 안매운김치돈육국⑨⑩ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 두부전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자&보리차	사과&짜먹는요구르트②	찐달걀①&두유⑤	귤	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
에너지 / 단백질	403/18	406/18	428/21	401/15	437/22
일자	23	24	25	26	27
오전간식	치즈채소죽②⑤⑥	달걀시금치죽①⑤⑥	소고기채소죽⑤⑥⑯	버섯채소죽⑤⑥	닭살부추죽⑤⑥⑮
점심	쌀밥 소고기배추국⑤⑥⑯ 완자전①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부콩나물국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 물만두⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순두부채소국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 살코기사골곰탕⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	당근오이스틱 &플레인요거트②	부추전①⑤⑥	사과&유아치즈②	골고루주먹밥①⑤⑥ &보리차	배&두부과자⑤⑥
에너지 / 단백질	410/17	432/27	425/17	433/20	411/18
일자	30				
오전간식	누룽지				
점심	쌀밥 들깨무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	찐고구마&우유②				
에너지 / 단백질	425/17				

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 [⑬아황산류은 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음]

원산지표시	쌀 (밥/죽)	콩	배추김치	소고기	축산물	식육가공품
	백미 (국내산) 찹쌀 (국내산) 현미 (국내산) 흑미 (국내산) 누룽지(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	배추(국내산) 고춧가루(국내산) 배추김치(배추:국내산)	[국거리용] 한우 (국내산) [불고기용] 한우 (국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)	함박스테이크(돈육:국내산) 떡갈비(돈육, 닭고기:국내산) 완자(돈육,닭고기:국내산)

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