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

2026년 11월 식단표
(만 0~2세)

전남광주통합특별시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	참깨채소죽⑤⑥	닭살표고버섯죽⑤⑥⑮	소고기연근죽⑤⑥⑯	감자당근죽⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥	건강두유⑤
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀채소국①⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 구이김 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 삼색수제비국①⑤⑥ 새콤달콤무생채 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ &보리차	바나나&그릭요거트②	식빵①②⑤⑥&우유②	사과	배
에너지|단백질	436/24	430/18	419/21	438/22	404/22	405/13
일자	9	10	11	12 (세계음식 ●)	13	14
오전간식	두부버섯죽⑤⑥	소고기양파죽⑤⑥⑯	양배추채소죽⑤⑥	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	전복죽⑤⑥⑱	건강두유⑤
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	고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&우유②	배	잔치국수⑤⑥	단감	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	바나나
에너지|단백질	424/21	407/20	430/19	401/19	438/18	408/14
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	누룽지	늙은호박죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	콩나물채소죽⑤⑥	순두부애호박죽⑤⑥	건강두유⑤
점심	<저탄소데이> 쌀밥 달걀미역국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	귀리밥 안매운김치참치국⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부양파된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락살된장국⑤⑥⑱ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 맑은장국⑤⑥ 사각어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐빵&보리차 (V대체 : 찐감자&보리차)	사과&짜먹는요구르트②	찐달걀①&두유⑤	귤	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	사과
에너지|단백질	410/18	400/17	438/22	401/20	437/22	406/18
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	치즈채소죽②⑤⑥	달걀시금치죽①⑤⑥	소고기채소죽⑤⑥⑯	버섯채소죽⑤⑥	닭살부추죽⑤⑥⑮	건강두유⑤
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	치즈채소볶음밥②⑤⑥ 팽이버섯미소국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	당근오이스틱 &플레인요거트②	물파래전①⑤⑥	사과	찐빵⑤⑥&우유②	배&두부과자⑤⑥	단감
에너지|단백질	410/17	432/27	402/19	428/17	411/18	412/20
일자	30					
오전간식	누룽지					
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐고구마&우유②					
에너지|단백질	433/20					

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	콩	소고기	축산물	배추김치	수산물	식육가공품
	백미 국내산 찹쌀 국내산 현미 국내산 흑미 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	두부 국내산 순두부 국내산 연두부 국내산	[국거리용] 국내산 한우 [불고기용] 국내산 한우	돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산	배 추 : 국산 고춧가루 : 국산 백김치(배추:국내산)	어묵(오징어:원양산) 오징어 원양산 참치 원양산 고등어 노르웨이산 전복 국내산	떡갈비 돈육(국내산) 떡갈비(호주산) 함박스테이크 돈육(국내산) 돼지고기(국내산) 완자 칠레산

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

2026년 11월 식단표
(만 3~5세)

전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	참깨채소죽⑤⑥	닭살표고버섯죽⑤⑥⑮	소고기연근죽⑤⑥⑯	감자당근죽⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥	건강두유⑤
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀채소국①⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 실파콩나물국⑤ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★깍두기새우살볶음밥⑤⑨ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜⑤ 구이김 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 삼색수제비국①⑤⑥ 새콤달콤무생채 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	유부초밥⑤⑥&보리차	바나나&그릭요거트②	식빵①②⑤⑥&우유②	사과	배
에너지 단백질	649/35	602/27	673/33	640/33	624/33	606/19
일자	9	10	11	12 (세계음식)	13	14
오전간식	두부버섯죽⑤⑥	소고기양파죽⑤⑥⑯	양배추채소죽⑤⑥	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	전복죽⑤⑥⑱	건강두유⑤
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	고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&우유②	배	잔치국수⑤⑥	단감	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	바나나
에너지 단백질	652/32	600/28	662/29	616/28	683/28	628/22
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	누룽지	늙은호박죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	콩나물채소죽⑤⑥	순두부애호박죽⑤⑥	건강두유⑤
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	오므라이스①⑤⑥⑫ 맑은장국⑤⑥ 사각어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐밤&보리차 (V대체 : 찐감자&보리차)	사과&짜먹는요구르트②	찐달걀①&두유⑤	귤	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	사과
에너지 단백질	631/28	610/27	683/35	607/28	678/34	624/27
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	치즈채소죽②⑤⑥	달걀시금치죽①⑤⑥	소고기채소죽⑤⑥⑯	버섯채소죽⑤⑥	닭살부추죽⑤⑥⑮	건강두유⑤
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	치즈채소볶음밥②⑤⑥ 팽이버섯미소국⑤⑥ 연두부& 오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	당근오이스틱 &플레인요거트②	물파래전①⑤⑥	사과	찐빵⑤⑥&우유②	배&두부과자⑤⑥	단감
에너지 단백질	631/26	665/41	607/29	658/27	633/28	600/27
일자	30					
오전간식	누룽지					
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐고구마&우유②					
에너지 단백질	675/31					

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	콩	소고기	축산물	배추김치	수산물	식육가공품
	백미 국내산 찹쌀 국내산 현미 국내산 흑미 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	두부 국내산 순두부 국내산 연두부 국내산	[국거리용] 국내산 한우 [불고기용] 국내산 한우	돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산	배 추 : 국산 고춧가루 : 국산 백김치(배추:국내산)	어묵(오징어:원양산) 오징어 원양산 참치 원양산 고등어 노르웨이산 전복 국내산	떡갈비 돈육(국내산) 떡갈비(호주산) 함박스테이크 돈육(국내산) 돼지고기(국내산) 완자 칠레산



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.

책으로 배우는 우리아이 영양교육

이달의 추천도서

똥의 정체



똥과 균의 놀라운 드라마를 살펴보세요!

여러분은 똥의 정체를 알고 있나요? 똥은 그저 소화 안 된 음식물 찌꺼기가 아니라 생명 덩어리예요. 똥 속에는 여러 균이 있어요. 살아 있는 균도 있고 죽은 균도 있는데, 다 합치면 똥의 3분의 1이나 차지한대요. 균은 맨눈으로는 보이지 않는 아주아주 작은 생물이에요. 똥 속의 균은 우리 몸에 큰 영향을 미쳐요. 자 이제부터 똥과 균의 놀라운 드라마를 살펴보아요.

글: 사카모토 시호 / 그림: 다라 미미로 / 출판: 미세기

전 세계 집밥 레시피 196

요리로 떠나는 세계 여행



세계의 요리 하면 무엇이 떠오르나요? 프랑스 요리처럼 대중적으로 널리 알려진 요리도 있지만 전혀 생소한 나라의 요리도 있습니다. 이 책에는 저자가 세계를 여행하면서 익힌 요리와 국내에 거주하는 외국인들에게 배운 요리 196개가 실려 있습니다. 전 세계의 집밥을 평소 사용하는 식재료로 최대한 간단히 만들 수 있도록 연구했습니다.
그럼 우리 함께 세계 집밥 여행을 떠나볼까요?

저자: 모토야마 나오요시 / 출판: 해피북스투유

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원
전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

FONT | G마켓 산스 Medium

2026년 숲속친구 버섯밥상

하반기 들락날락 이벤트

참여 기간 2026년 7월 1일 ~2026년 11월 30일

참여 대상 서구센터 등록 시설 및 부모

참여방법

1 숲속친구 버섯밥상 자료 다운로드

서구센터 블로그
blog.naver.com/jnuchild
[서로이웃필수]

2 다양한 놀이활동 사진 찰칵



숲속친구 버섯밥상 활동지를 활용한 사진을 찍는다

3 이벤트 참여

카카오톡 플러스 친구 채팅창

카메라로 QR코드를 비추면 이벤트참여가능!

① 참여해 주신 모든 부모 및 시설에 지원물품 제공
(참여선물 소진 시 다른 지원물품으로 대체하여 제공)

② 우수시설에는 참여 지원물품 + 어린이 영양간식 제공

<우수시설 선정>

선정 기준 : 교사 교육자료 및 어린이 활동지 활용(필수) / 식재료 오감 활동 / 창의적 활동 / 이벤트 참여도
선정 발표 : 12월 초 서구센터 블로그에 선정 시설 게시

전남대학교
전남광주통합특별시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

폰트 : 레코체, 카페24 써라운드·에어, 공체

〈영·유아용〉

2026년 세계음식 신메뉴 레시피 이벤트

하반기

식단표 내 신메뉴 레시피 사진 인증하고 선물도 받자!

기 간 2026. 7. 1. ~ 11. 30.

대 상 서구센터 등록 시설 , 부모

참여방법 식단표 내 세계음식 신메뉴 QR 시청 후 온라인폼에 조리 완료한 사진 업로드 (메뉴 1개 선택)

대상식재료

- 7월 애호박
- 8월 버섯
- 9월 감자
- 10월 당근
- 11월 무

참여방법

1

신메뉴 레시피 이벤트

예시

신 [뮈즈베르]

QR코드 스캔

식단표 내 신 마크 확인

QR코드 스캔

(카메라를 비춰보세요!)

2



레시피 영상 시청

세계음식 레시피

동영상 시청

이후 직접 만들어보기!

3



온라인폼에 사진 업로드

온라인 폼에

조리 완료된 사진 업로드



이벤트 참여 시 소정의 선물 제공!

* 선물은 12월 중 시설로 배포 예정

이벤트 참여 바로가기

* 카메라로 QR코드를 비춰보세요!
신메뉴 레시피 영상 시청과 이벤트 참여가 가능해요!

전남광주통합특별시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터

폰트 : 원스토어 모바일, 넥슨 메이플 스토리, 공체, 프리텐다드