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

감수 식단

광주서부경찰서어린이집(센터감수용)

2026년 11월 식단표(만 1~2세 오전간식죽형-간식추가)

전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	참깨채소죽⑤⑥/방울토마토⑫	닭살표고버섯죽⑤⑥⑮/사과	소고기연근죽⑤⑥⑯/포도	감자당근죽⑤⑥/귤	달걀채소죽①⑤⑥/배
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
오후간식	찐감자&우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ &매실차	바나나&그릭요거트②	찰보리빵①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩& 저당요구르트②
에너지 단백질	452/25	465/17	487/24	467/23	464/25
일자	9	10	11	12 (세계음식 ●)	13
오전간식	두부버섯죽⑤⑥/바나나	소고기양파죽⑤⑥⑯/배	양배추채소죽⑤⑥/귤	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮/사과	바나나
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀밥 어묵탕⑤⑥ ㊊★무돈육조림 (부타다이콘)⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기볶음밥 미소된장국 치킨너겟 귤/사과주스
오후간식	찐고구마&우유②	오곡시리얼&우유②	잔치국수⑤⑥	단감&유아치즈②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②
에너지 단백질	450/21	463/22	458/19	453/20	454/19
일자	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지/샤인머스켓	늙은호박죽/방울토마토⑫	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮/단감	콩나물채소죽⑤⑥/배	소고기브로콜리죽⑤⑥⑯/사과
점심	<저탄소데이> 쌀밥 달걀미역국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	귀리밥 안매운김치참치국⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부양파된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 ★소고기무국⑤⑥⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 전복미역국⑤⑥⑱ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새콤달콤무생채 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	골고루주먹밥①⑤⑥/ 저당요구르트②	찐달걀①&두유⑤	귤&짜먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥&우유②
에너지 단백질	449/18	443/20	453/22	443/21	450/20
일자	23	24	25	26	27
오전간식	치즈채소죽②⑤⑥/귤	달걀시금치죽①⑤⑥/바나나	소고기채소죽⑤⑥⑯/배	버섯채소죽⑤⑥/단감	닭살부추죽⑤⑥⑮/ 방울토마토⑫
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
오후간식	당근오이스틱 &플레인요거트②	찐빵⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물파래전①⑤⑥ &저당요구르트②	배&두부과자⑤⑥
에너지 단백질	438/17	454/27	445/19	483/19	427/19
일자	30				
오전간식	누룽지/사과				
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐고구마&우유②				
에너지 단백질	449/20				

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 (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: 국내산) 오징어 국내산 참치 원양산 고등어 국내산 전복 국내산	[국거리용] 국내산(한우) [불고기용] 국내산(한우)	돼지고기 국내산 닭 고 기 국내산 오리고기 국내산	떡갈비 돈육국내산 함박스테이크 돈육국내산 완자 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

광주서부경찰서어린이집(센터감수용)

감수 식단

2026년 11월 식단표(만 3~5세 오전간식죽형-간식추가)

전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	참깨채소죽⑤⑥/방울토마토⑫	닭살표고버섯죽⑤⑥⑮/사과	소고기연근죽⑤⑥⑯/포도	감자당근죽⑤⑥/귤	달걀채소죽①⑤⑥/배
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
오후간식	찐감자&우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ &매실차	바나나&그릭요거트②	찰보리빵①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩& 저당요구르트②
에너지 단백질	696/38	693/26	688/33	678/32	686/36
일자	9	10	11	12 (세계음식 ●)	13
오전간식	두부버섯죽⑤⑥/바나나	소고기양파죽⑤⑥⑯/배	양배추채소죽⑤⑥/귤	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮/사과	바나나
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	소고기볶음밥 미소된장국 치킨너겟 귤/사과주스
오후간식	찐고구마&우유②	오곡시리얼&우유②	잔치국수⑤⑥	단감&유아치즈②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②
에너지 단백질	692/33	686/31	691/29	641/29	699/29
일자	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지/샤인머스켓	늙은호박죽/방울토마토⑫	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮/단감	콩나물채소죽⑤⑥/배	소고기브로콜리죽⑤⑥⑯/사과
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 전복미역국⑤⑥⑱ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새콤달콤무생채 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	골고루주먹밥①⑤⑥/ 저당요구르트②	찐달걀①&두유⑤	귤&짜먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥&우유②
에너지 단백질	691/28	682/31	645/32	625/26	692/31
일자	23	24	25	26	27
오전간식	치즈채소죽②⑤⑥/귤	달걀시금치죽①⑤⑥/바나나	소고기채소죽⑤⑥⑯/배	버섯채소죽⑤⑥/단감	닭살부추죽⑤⑥⑮/ 방울토마토⑫
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
오후간식	당근오이스틱 &플레인요거트②	찐빵⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물파래전①⑤⑥ &저당요구르트②	배&두부과자⑤⑥
에너지 단백질	674/27	699/42	653/28	678/26	658/29
일자	30				
오전간식	누룽지/사과				
점심	쌀밥 다진오징어무국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐고구마&우유②				
에너지 단백질	690/31				

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 (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: 국내산) 오징어 국내산 참치 원양산 고등어 국내산 전복 국내산	[국거리용] 국내산(한우) [불고기용] 국내산(한우)	돼지고기 국내산 닭 고 기 국내산 오리고기 국내산	떡갈비 돈육국내산 함박스테이크 돈육국내산 완자 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.