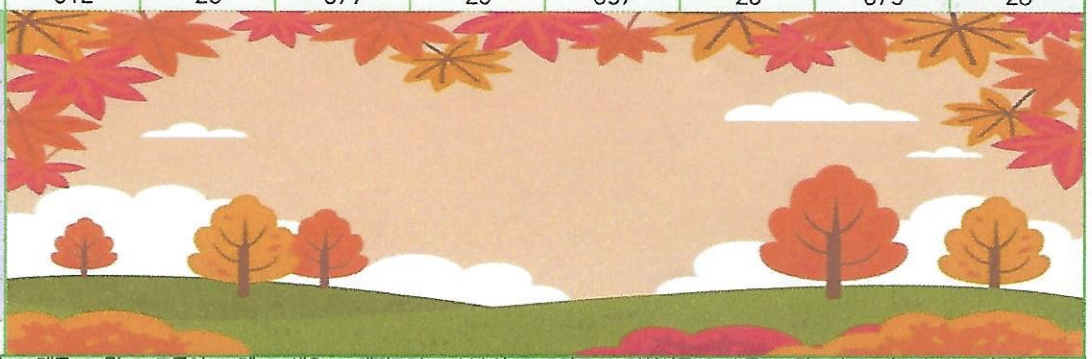
대성어린이집 11월 식단표

광주광역시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

유형: 3-5세 오전간식죽형Ⅱ / 작성자: 영양팀 / 발행일: 2026. 11. 1.

	월	화	수 [일품DAY]	목	금
1주 일자	2	3	4	5	6
오전간식	순두부죽⑤	채소죽⑤⑥	누룽지죽	단팥죽	♥고구마죽
점심	수수밥	흑미밥	<일품DAY>	기장밥	차조밥
	콩나물국⑤⑥	백짬뽕국⑤⑰⑱	채소볶음밥①⑤⑥	쇠고기버섯국⑤⑥⑯	들깨미역국⑤⑥
	오리간장주물럭⑤⑥	돈육곤약조림⑤⑥⑩	열무된장국⑤⑥	두부데리야끼구이⑤⑥	아욱달걀말이①⑤
	브로콜리참깨무침①⑤	오이무침⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩	양배추나물⑤⑥	감자조림⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	과일샐러드①⑤⑫+우유②	바나나+두유⑤	귤+떠먹는요구르트②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	모닝빵+딸기잼①②⑥+우유②
열량 | 단백질	632 | 21	630 | 28	633 | 23	664 | 24	673 | 20
2주 일자	9	10	11(저탄소DAY)	12	13
오전간식	흑임자죽	부추죽⑤⑥	김치콩나물죽⑤⑨	버섯죽	쇠고기죽⑯
점심	잡곡밥	백미밥	<국없는날>	기장밥	수수밥
	무채된장국⑤⑥ (대체:무채들깨된장국⑤⑥)	연두부백탕⑤	★연근채소짜장밥⑤⑥	배추된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥
	돼지불고기⑤⑥⑩	쇠고기채소볶음⑤⑥⑯	치즈달걀찜①②	동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	청경채나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	건새우애호박볶음⑤⑥⑨	숙주나물
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	단감+식혜	배+유과⑤	카스텔라①②⑥ +우유②	사과+우유②	♥고구마찹쌀전⑤ +액상요구르트②
열량 | 단백질	600(605) | 22(22)	655 | 20	669 | 29	602 | 21	675 | 29
3주 일자	16	17(저염DAY)	18	19	20
오전간식	누룽지죽	채소죽⑤⑥	달걀죽①	얼갈이된장죽⑤⑥	단호박죽
점심	백미밥	흑미밥	<일품DAY>	차조밥	잡곡밥
	북어채뭇국①	양배추된장국⑤⑥	맛살잡채덮밥①⑤⑥⑧	유부미역국⑤⑥	만둣국⑤⑥⑩
	들기름두부구이⑤	★돈육갈비찜⑤⑥⑩	쇠고기뭇국⑯	닭살채소볶음⑤⑥⑮	♥고구마메추리알장조림 ①⑤⑥
	감자당근조림⑤⑥	콩나물무침⑤	오이들깨나물⑤	청포묵무침⑤⑥	배추나물⑤⑥
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
오후간식	샤인머스켓(포도)+떠먹는요구르트②	단감+두유⑤	찐감자+우유②	김가루주먹밥	밤식빵①②⑤⑥ +우유②
열량 | 단백질	650 | 24	641 | 25	633 | 23	646 | 22	704 | 24
4주 일자	23(저당DAY)	24	25	26	27
오전간식	채소죽⑤⑥	김가루찹쌀죽	새우살죽⑨	당근치즈죽②	닭죽⑮
점심	찹쌀현미밥	기장밥	<국없는날>	백미밥	수수밥
	달걀국①	우거지된장국⑤⑥	돈육하이라이스⑤⑥⑩	김칫국⑨	순두부된장국⑤⑥
	미트볼구이⑤⑥⑩⑯	훈제오리단호박볶음	어묵조림⑤⑥	쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯	고등어구이⑤⑥⑦
	버섯나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	시금치나물⑤⑥	숙주나물	무나물⑤⑥
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
오후간식	★과일프렌치토스트①② ⑤⑥+액상요구르트②	사과+우유②	증편+귤	후레쉬번①②⑥ +과채주스	♥찐고구마+우유②
열량 | 단백질	642 | 22	612 | 23	679 | 20	657 | 20	675 | 28
5주 일자	30				
오전간식	우엉죽⑤⑥				
점심	흑미밥				
	미소장국⑤⑥				
	치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑮				
	배추나물				
	깍두기⑨				
오후간식	바나나+우유②				
열량 | 단백질	626 | 21				



알레르기 유발식품: ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)

원산지 표시

쌀					콩			쇠고기				육류		
밥	현미	찹쌀	누룽지	죽	두부	순두부	연두부	한우	육우	젖소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물			식육 · 어육가공품					
배추	고춧가루	다랑어	고등어		미트볼	만두	크레미(게살)			
국내산	국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	국내산			