무지개어린이집 11월 식단표

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

유형: 1-2세 오전간식죽형 I / **작성자**: 영양팀 / **발행일**: 2026. 11. 1.

	월		화		수 [일품DAY]		목		금 [푸드브릿지]		토	
1주 일자	2		3		4		5		6		7	
오전간식	순두부죽⑤		채소죽⑤⑥		누룽지죽		단팥죽		♥고구마죽		두유⑤	
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤ 백김치		백미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 돈육곤약조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		<일품DAY> 채소볶음밥①⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 두부데리야끼구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 아욱달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치		나물비빔밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	과일샐러드①⑤⑫+우유②		바나나+두유⑤		귤+떠먹는요구르트②		토마토소스스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		모닝빵+딸기잼①②⑥+우유②			
열량 단백질	444	15	443	20	470	18	471	17	471	14	313	15
2주 일자	9		10		11(저탄소DAY)		12		13		14	
오전간식	흑임자죽		부추죽⑤⑥		김치콩나물죽⑤⑨		버섯죽		쇠고기죽⑯		두유⑤	
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ (대체:무채들깨된장국⑤⑥) 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치		백미밥 연두부백탕⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치		<국없는날> ★연근채소짜장밥⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 백김치		백미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑰ 양배추숙채무침 깍두기⑨	
오후간식	단감+식혜		배+유과⑤		카스텔라①②⑥+우유②		사과+우유②		♥고구마찹쌀전⑤+액상요구르트②			
열량 단백질	420(424)	15(15)	453	14	464	20	428	15	490	21	339	19
3주 일자	16		17(저염DAY)		18		19		20		21	
오전간식	누룽지죽		채소죽⑤⑥		달걀죽①		얼갈이된장죽⑤⑥		단호박죽		두유⑤	
점심	백미밥 북어채뭇국① 들기름두부구이⑤ 감자당근조림⑤⑥ 백김치		백미밥 양배추된장국⑤⑥ ★돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		<일품DAY> 맛살잡채덮밥①⑤⑥⑧ 쇠고기뭇국⑯ 오이들깨나물⑤ 백김치		백미밥 유부미역국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ♥고구마메추리알장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	샤인머스켓(포도)+떠먹는요구르트②		단감+두유⑤		찐감자+우유②		김가루주먹밥		밤식빵①②⑤⑥+우유②			
열량 단백질	477	18	456	17	438	16	458	15	498	17	329	18
4주 일자	23(저당DAY)		24		25		26		27		28	
오전간식	채소죽⑤⑥		김가루찹쌀죽		새우살죽⑨		당근치즈죽②		닭죽⑮		두유⑤	
점심	백미밥 달걀국① 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 백김치		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		<국없는날> 돈육하이라이스⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치		백미밥 김칫국⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 백김치		잔치국수⑥ 백미밥(추가) 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★과일프렌치토스트①②⑤⑥+액상요구르트②		사과+우유②		와플쿠키⑥+귤		후레쉬번①②⑥+과채주스		♥찐고구마+우유②			
열량 단백질	468	16	435	16	422	14	460	14	474	20	357	12
5주 일자	30											
오전간식	우엉죽⑤⑥											
점심	백미밥 미소장국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨											
오후간식	바나나+우유②											
열량 단백질	445	15										

♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날

(11월 식재료 : 고구마)

★ 이 달의 저당 메뉴

★ 이 달의 저염 메뉴

★ 이 달의 저탄소 신메뉴

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		
백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	육우	젖소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물			식육 · 어육가공품					
배추	고춧가루	오징어	다랑어	고등어	맛살(게살)	동그랑땡	미트볼	훈제오리	치킨까스	
국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

무지개어린이집 11월 식단표

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



유형: 3-5세 오전간식죽형 I / **작성자**: 영양팀 / **발행일**: 2026. 11. 1.

	월		화		수 [일품DAY]		목		금 [푸드브릿지]		토	
1주 일자	2		3		4		5		6		7	
오전간식	순두부죽⑤		채소죽⑤⑥		누룽지죽		단팥죽		♥고구마죽		두유⑤	
점심	수수밥 콩나물국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 돈육곤약조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		<일품DAY> 채소볶음밥①⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨		기장밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 두부데리야끼구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 들깨미역국⑤⑥ 아욱달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		나물비빔밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	과일샐러드①⑤⑫+우유②		바나나+두유⑤		귤+떠먹는요구르트②		토마토소스스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		모닝빵+딸기잼①②⑥+우유②			
열량 단백질	632	21	630	28	633	23	664	24	673	20	407	19
2주 일자	9		10		11(저탄소DAY)		12		13		14	
오전간식	흑임자죽		부추죽⑤⑥		김치콩나물죽⑤⑨		버섯죽		쇠고기죽⑯		두유⑤	
점심	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ (대체:무채들깨된장국⑤⑥) 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 연두부백탕⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		<국없는날> ★연근채소짜장밥⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		수수밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨		흑미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑰ 양배추숙채무침 깍두기⑨	
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	436	25
3주 일자	16		17(저염DAY)		18		19		20		21	
오전간식	누룽지죽		채소죽⑤⑥		달걀죽①		얼갈이된장죽⑤⑥		단호박죽		두유⑤	
점심	백미밥 북어채뭇국① 들기름두부구이⑤ 감자당근조림⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 양배추된장국⑤⑥ ★돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		<일품DAY> 맛살잡채덮밥①⑤⑥⑧ 쇠고기뭇국⑯ 오이들깨나물⑤ 배추김치⑨		차조밥 유부미역국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ ♥고구마메추리알장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	샤인머스켓(포도)+떠먹는요구르트②		단감+두유⑤		찐감자+우유②		김가루주먹밥		밤식빵①②⑤⑥+우유②			
열량 단백질	650	24	641	25	633	23	646	22	704	24	438	23
4주 일자	23(저당DAY)		24		25		26		27		28	
오전간식	채소죽⑤⑥		김가루찹쌀죽		새우살죽⑨		당근치즈죽②		닭죽⑮		두유⑤	
점심	찹쌀현미밥 달걀국① 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		<국없는날> 돈육하이라이스⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 김칫국⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨		수수밥 순두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수⑥ 백미밥(추가) 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★과일프렌치토스트①②⑤⑥+액장요구르트②		사과+우유②		증편+귤		후레쉬번①②⑥+과채주스		♥찐고구마+우유②			
열량 단백질	642	22	612	23	679	20	657	20	675	28	470	15
5주 일자	30											
오전간식	우엉죽⑤⑥											
점심	흑미밥 미소장국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨											
오후간식	바나나+우유②											
열량 단백질	626	21										

♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날

(11월 식재료 : 고구마)

★ 이 달의 저당 메뉴

★ 이 달의 저염 메뉴

★ 이 달의 저탄소 신메뉴

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		
백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	육우	젖소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산

배추김치		수산물			식육 · 어육가공품					
배추	고춧가루	오징어	다랑어	고등어	맛살(게살)	동그랑땡	미트볼	훈제오리	치킨까스	
국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	