# 우리무지개어린이집 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<br>콩나물국⑤⑥<br>오리간장주물럭⑤⑥<br>브로콜리참깨무침①⑤<br>배추김치⑨ | | 흑미밥<br>백짬뽕국⑤⑰⑱<br>돈육곤약조림⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | <일품DAY><br>채소볶음밥①⑤⑥<br>열무된장국⑤⑥<br>찐만두⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | | 기장밥<br>쇠고기버섯국⑤⑥⑯<br>두부데리야끼구이⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 차조밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>아욱달걀말이①⑤<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 나물비빔밥⑤⑥<br>우동국물⑤⑥<br>명엽채조림⑤⑥<br>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<br>무채된장국⑤⑥<br>(대체:무채들깨된장국⑤⑥)<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 백미밥<br>연두부백탕⑤<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | <국없는날><br>★연근채소짜장밥⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 기장밥<br>배추된장국⑤⑥<br>동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯<br>건새우애호박볶음⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ | | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>숙주나물<br>배추김치⑨ | | 흑미밥<br>뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩<br>오징어조림⑤⑥⑰<br>양배추숙채무침<br>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<br>북어채뭇국①<br>들기름두부구이⑤<br>감자당근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 흑미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>★돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | | <일품DAY><br>맛살잡채덮밥①⑤⑥⑧<br>쇠고기뭇국⑯<br>오이들깨나물⑤<br>배추김치⑨ | | 차조밥<br>유부미역국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 잡곡밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>♥고구마메추리알장조림①⑤⑥<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 참치채소볶음밥⑤⑥<br>근대된장국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>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<br>달걀국①<br>미트볼구이⑤⑥⑩⑯<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 기장밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>훈제오리단호박볶음<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | | <국없는날><br>돈육하이라이스⑤⑥⑩<br>어묵조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 백미밥<br>김칫국⑨<br>쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | | 수수밥<br>순두부된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | 잔치국수⑥<br>백미밥(추가)<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | |
| 오후간식 | ★과일프레치토스트①②⑤⑥+액상요구르트② | | 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<br>미소장국⑤⑥<br>치킨까스+소스①⑤⑥⑫⑮<br>배추나물<br>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 | |