리틀영재어린이집11월 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+액장요구르트②		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		Birthday Menu									
오전간식	우엉죽⑤⑥		무채소죽									
점심	백미밥 미소장국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨		백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치									
오후간식	바나나+우유②		(컵)케이크①②⑤⑥+우유②									
열량 단백질	445	15	508	17								

♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날
(11월 식재료 : 고구마)

★ 이 달의 저당 메뉴
★ 이 달의 저염 메뉴
★ 이 달의 저탄소 신메뉴

*간식 제공 시 원활한 섭취를 위해 음료가 제공되지 않는 날은 마실 물을 함께 제공해주세요.

*원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴는 원 운영일지에 대체식품으로 표기합니다. (월 1-2회 미만 권장)

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	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	수입산	국내산	국내산

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

리틀영재린이집 11월 이유식 식단표

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

유형: 초기·중기·후기 이유식 / **작성자**: 영양팀 / **발행일**: 2026. 11. 1.

구분		월		화		수		목		금		토	
1주 일자		2		3		4		5		6		7	
초기	점심	사과미음		사과미음		사과미음		애호박미음		애호박미음		애호박미음	
	열량 / 단백질	28	1	28	1	28	1	27	1	27	1	27	1
중기	점심	달걀노른자사과죽①		쇠고기브로콜리죽⑯		두부참깨죽⑤		닭가슴살애호박죽⑮		달걀노른자당근죽①		흰살생선부추죽	
	열량 / 단백질	89	3	75	3	62	2	64	3	87	3	67	3
후기	점심	달걀노른자사과무른밥①		쇠고기브로콜리무른밥⑯		두부참깨무른밥⑤		닭가슴살애호박무른밥⑮		달걀노른자당근무른밥①		흰살생선부추무른밥	
	오후간식	아기치즈②		바나나슬라이스		아기우동⑤⑥		고구마퓨레		연두부찜⑤		쇠고기완자핑거푸드⑤⑯	
	열량 / 단백질	191	8	151	5	136	4	158	5	150	6	170	7
2주 일자		9		10		11		12		13		14	
초기	점심	배추미음		배추미음		배추미음		쇠고기미음⑯		쇠고기미음⑯		쇠고기미음⑯	
	열량 / 단백질	26	1	26	1	26	1	41	1	41	1	41	1
중기	점심	두부배추죽⑤		삼치무죽		달걀노른자연근죽①		닭가슴살미역죽⑮		쇠고기버섯죽⑯		두부채소죽⑤	
	열량 / 단백질	62	2	64	3	91	3	63	4	74	3	64	2
후기	점심	두부배추무른밥⑤		삼치무무른밥		달걀노른자연근무른밥①		닭가슴살미역무른밥⑮		쇠고기버섯무른밥⑯		두부채소무른밥⑤	
	오후간식	자른단호박전⑤		아기두유⑤		아기플레인요구르트②		귤퓨레		찐빵⑤⑥		크림스프②⑤⑥⑮⑯	
	열량 / 단백질	163	4	140	7	170	5	126	6	153	6	118	3
3주 일자		16		17		18		19		20		21	
초기	점심	양배추미음		양배추미음		양배추미음		시금치미음		시금치미음		시금치미음	
	열량 / 단백질	27	1	27	1	27	1	27	1	27	1	27	1
중기	점심	닭가슴살아욱죽⑮		두부청경채죽⑤		가자미양배추죽		쇠고기찹쌀죽⑯		달걀노른자시금치죽①		닭가슴살배추죽⑮	
	열량 / 단백질	66	4	62	2	67	3	90	3	87	3	63	3
후기	점심	닭가슴살아욱무른밥⑮		두부청경채무른밥⑤		가자미양배추무른밥		쇠고기찹쌀무른밥⑯		달걀노른자시금치무른밥①		닭가슴살배추무른밥⑮	
	오후간식	으깬고구마		자른약식⑤⑥		아기치즈②		갈은사과		감자샐러드		바나나핑거푸드	
	열량 / 단백질	175	6	161	4	160	9	143	6	168	5	172	6
4주 일자		23		24		25		26		27		28	
초기	점심	닭미음⑮		닭미음⑮		닭미음⑮		고구마미음		고구마미음		고구마미음	
	열량 / 단백질	31	2	31	2	31	2	33	1	33	1	33	1
중기	점심	두부근대죽⑤		명태채소죽		닭가슴살버섯죽⑮		쇠고기얼갈이죽⑯		두부고구마죽⑤		달걀노른자애호박죽①	
	열량 / 단백질	63	2	62	3	64	4	73	3	76	2	86	3
후기	점심	두부근대무른밥⑤		명태채소무른밥		닭가슴살버섯무른밥⑮		쇠고기얼갈이무른밥⑯		두부고구마무른밥⑤		달걀노른자애호박무른밥①	
	오후간식	비빔쌀국수		아기플레인요구르트②		부추찹쌀전⑤		아기두유⑤		귤퓨레		잘게썬핫케익①②⑤⑥	
	열량 / 단백질	175	5	126	5	147	6	169	7	146	4	188	6
5주 일자		30											
초기	점심	무미음											
	열량 / 단백질	27	1										
중기	점심	닭가슴살다시마죽⑮											
	열량 / 단백질	63	3										
후기	점심	닭가슴살다시마무른밥⑮											
	오후간식	당근우엉주먹밥⑤											
	열량 / 단백질	197	7										

<이유식 정보>

★이유식은 **초기(4-5개월), 중기(6-8개월), 후기(9-11개월)로 구분**합니다.

★후기로 진행될수록 형태와 농도는 짙어집니다.

★초기에서 단계가 지날수록 식재료는 더욱 다양하게 추가하여 활용할 수 있습니다.

★소금과 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않습니다.

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				콩류			배추김치		식육가공품				
	밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내산	국내산	____산	____산	____산	____산	____산
	쇠고기		육류			수산물								
	한우	육우	닭고기			명태								
	국내산	국내산	국내산	____산	____산	국내수입산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	

리틀영재어린이집 11월 식단표

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

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

	월		화		수		목		금	
1주 일자	2		3		4		5		6	
저녁	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치		백미밥 부추달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 백김치		백미밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치		백미밥 수제비⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치		백미밥 김치찌개⑤⑥⑨ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청경채맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
열량	257	단백질 9	276	단백질 11	267	단백질 12	265	단백질 8	290	단백질 13
2주 일자	9		10		11		12		13	
저녁	백미밥 버섯미역국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 양배추건새우볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		백미밥 유부장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치		백미밥 콩나물국⑤⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨		백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치		<일품DAY> 돈육잡채덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	
열량	267	단백질 11	278	단백질 11	279	단백질 14	261	단백질 9	257	단백질 12
3주 일자	16		17		18		19		20	
저녁	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치		백미밥 홍합살탕⑱ 연두부+간장⑤⑥ 단호박양파볶음⑤ 백김치		백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이+머스타드소스①⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치		백미밥 감자양파국 쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치	
열량	290	단백질 11	271	단백질 11	261	단백질 10	254	단백질 9	261	단백질 10
4주 일자	23		24		25		26		27	
저녁	백미밥 황탯국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 무생채 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소전⑤⑥⑰ 오이배무침 백김치		<일품DAY> 우엉채소볶음밥⑤⑥ 물만둣국①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치		백미밥 버섯들깻국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	
열량	271	단백질 14	266	단백질 8	264	단백질 8	261	단백질 7	255	단백질 11
5주 일자	30									
저녁	백미밥 다시마양팟국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨									
열량	260	단백질 8								



* **원료수급사정**으로 인한 식단 변경 시 변경된 **메뉴는 수정하여 표기**해주세요. (**월1~2회 미만 권장**)

* 생채소, 생과일 등을 사용할 때 **★반드시★ 염소계소독제(100ppm)**에 **5분간** 담가두고, **3회 이상 흐르는 물**에 헹군 뒤 제공해주세요.

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	두부	순두부	연두부	한우	육우	젖소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	수입산	국내산	국내산

배추김치		수산물			식육 · 어육가공품				
배추	고춧가루	오징어			맛살(게살)	생선까스	함박스테이크	훈제오리	
국내산	국내산	국내수입산			국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	