남구구립별하어린이집 11월 식단표

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



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

1주 일자	월 2	화 3	수 [일품DAY] 4	목 5	금 [푸드브릿지] 6
오전간식	우유②	우유②	우유②	시리얼+우유②	우유②
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤ 백김치	백미밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 돈육곤약조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 <일품DAY> 채소볶음밥①⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 두부데리야끼구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 아욱달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치
오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	떡국+귤	카스텔라①②⑥+ 생배추스	바나나+식혜	♥고구마죽 +액상요구르트②
열량 단백질	423 16	464 20	464 16	487 14	437 13
2주 일자	9	10	11(저탄소DAY)	12	13
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
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
오후간식	채소튀김⑤⑥+ 샤인머스캣(포도)	식빵+딸기잼①②⑤⑥ +매실차	유과⑤+단감	김가루주먹밥	♥고구마찹쌀전⑤+ 사과
열량 단백질	456(459) 15(15)	436 17	423 17	431 15	440 20
3주 일자	16	17(저염DAY)	18	19	20
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	백미밥 북어채뭇국① 들기름두부구이⑤ 감자당근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 양배추된장국⑤⑥ ★돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	<일품DAY> 맛살잡채덮밥①⑤⑥⑧ 쇠고기뭇국⑯ 오이들깨나물⑤ 백김치	백미밥 유부미역국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ♥고구마메추리알장조림 ①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	바나나 +떠먹는요구르트②	밤식빵①②⑤⑥ +사과	백김치김밥①⑤⑨⑩⑬⑮ +귤	쿠키①②⑤⑥ +과채주스
열량 단백질	440 18	454 21	447 15	481 18	444 13
4주 일자	23(저당DAY)	24	25	26	27
오전간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
점심	백미밥 달걀국① 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	<국없는날> 돈육하이라이스⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 김칫국⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥ ⑯ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 백김치
오후간식	★과일프렌치토스트①② ⑤⑥+액상요구르트②	치즈주먹밥②⑤	후레쉬번①②⑥+단감	닭죽⑮+사과	♥찐고구마+두유⑤
열량 단백질	441 17	457 18	484 14	430 16	452 18
5주 일자	30				
오전간식	우유②				
점심	백미밥 미소장국⑤⑥ 치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨				
오후간식	바나나 +떠먹는요구르트②				
열량 단백질	456 18				

♥ 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	고등어		맛살(게살)	동그랑땡	미트볼	훈제오리	치킨까스	
국내산	국내산	국내산	국내산		수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	