발행일 : 2026. 9. 29.
영양사 : 북구센터 영양팀

북문어린이집 11월 식단표

표준형(점심) 1-2세

전남광주통합특별시북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날 짜	월	화	수	목	금	토
날 짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	모닝빵/요구르트	볶음우동③⑥	안매운어묵볶이⑤⑥⑫⑰	소고기죽⑯	시리얼/우유	플레인요거트②
점 심	차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑮ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 황태무국③⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	★닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★시금치무침 배추김치⑨	수수밥 미역국③⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥(적은양) ★고기국수⑤⑥⑬ 우엉채볶음③⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감	고구마죽	바나나	사과	호박죽	
열량 / 단백질	425 / 16	424 / 18	440 / 23	408 / 18	432 / 15	302 / 14
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	찐빵⑤⑥/저당요구르트	토마토스파게티 ②③⑥⑫⑬⑮⑱	핫케이크/요구르트	케찹떡볶이	찐감자/저당요구르트	미숫가루②⑤
점 심	차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림③⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	흑미밥 소고기뭇국⑯ 오징어부추전①⑤⑥⑰ ★배추나물 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 어묵탕⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모둠채소죽	돌깨무죽	귤	배	참깨죽	
열량 / 단백질	435 / 19	412 / 16	421 / 17	421 / 13	463 / 17	345 / 16
날 짜	16	17	18	19 저탄소데이	20	21
오전간식	약과①②⑤⑥/우유	물만두⑤⑥⑩	우리밀카스테라①②⑤⑥/ 저당요구르트	찐고구마/매실차	버섯죽	크림수프②
점 심	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑮ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추쌀보리흑임자드레싱 ①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리볼고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨	수수밥 오징어채소국⑤⑰⑱ 치즈달걀말이①②⑤ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥(적은양) 멸치칼국수⑧ 춘권튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	바나나	영양잡곡죽	사과	전복죽⑱	플레인요거트②	
열량 / 단백질	446 / 13	441 / 18	441 / 18	426 / 14	401 / 19	321 / 7
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	저당시리얼⑤⑥/우유②	모닝빵/요구르트	삶은달걀①/저당요구르트②	토마토⑫/유아치즈②	단호박찜/ 짜먹는요플레②	두유⑤
점 심	차조밥 소고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	★김가루주먹밥 우동장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑨
오후간식	참치죽	누룽지죽	오렌지	통밀쿠키①②⑤⑥	녹두죽	
열량 / 단백질	447 / 19	406 / 19	401 / 20	424 / 17	427 / 17	320 / 14
날 짜	30					♥ 생일식단 ♥
오전간식	당근부추죽					한우채소죽⑯
점 심	차조밥 북어국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 배추김치⑨					쌀밥 전복미역국⑤⑥⑱ 순살닭갈비⑤⑥⑮ ★파프리카잡채③⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤					케이크①②⑥/사과
열량 / 단백질	402 / 16					450 / 16

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.
◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet)
생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기 실천 활동 전개
◎ 삼킴 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.
◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★
ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)
◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
◎ 알레르기 안내
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잣
[⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젖소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 산 찹쌀: 산 현미: 산 흑미: 산 죽, 누룽지: 산	산	돼지고기 산 닭고기 산 오리고기 산	주찬용: 산( ) 국용: 산( ) 죽용: 산( ) (생일식단)죽용: 산( )	고등어: 참치(가다랑어): 오징어: 백짬뽕국(오징어): 해물완자전(오징어): (생일식단)전복:	배추: 고춧가루:	어묵(오징어):

발행일 : 2026. 9. 29.
영양사 : 북구센터 영양팀

북문어린이집·유치원 11월 식단표

표준형(점심) 3-5세

전남광주통합특별시북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날 짜		월		화		수		목		금		토	
날 짜		2		3		4		5		6		7	
오전간식		모닝빵①②③⑤⑥/요구르트		볶음우동③⑥		안매운어묵떡볶이⑤⑥⑫⑰		소고기죽⑯		씨리얼/우유		플레인요거트②	
점 심		차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		★닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 찐만두⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★시금치무침 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		기장밥(적은양) ★고기국수⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		단감		고구마죽		바나나		사과		호박죽			
열량	단백질	654	25	653	28	605	32	627	28	664	23	505	24
날 짜		9		10		11		12		13		14	
오전간식		찐빵/저당요구르트		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑱⑱		핫케이크①③⑤⑥/요구르트		케찹떡볶이		찐감자/저당요구르트		미숫가루②⑤	
점 심		차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 닭갈찜① 배추김치⑨		흑미밥 소고기뭇국 오징어부추전①⑤⑥⑰ ★배추나물 깍두기⑨		수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 배추김치⑨		새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 꼬치어묵탕⑤⑥⑰ 땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		모둠채소죽		들깨무죽		귤		배		참깨죽			
열량	단백질	659	30	634	24	648	26	648	20	679	27	519	29
날 짜		16		17		18		19 저탄소데이		20		21	
오전간식		약과①②⑤⑥/우유		물만두⑤⑥⑩		우리밀카스테라①②③⑤⑥/ 저당요구르트		찐고구마/매실차		버섯죽		채소수프②	
점 심		차조밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추샐러드/흑임자드레싱 ①⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 닭갈국① 순살삼치조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑱ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		수수밥 오징어채소국⑤⑰⑱ 치즈닭갈말이①②⑤ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥(적은양) 멸치칼국수⑥ 춘권튀김⑤ 배추김치⑨	
오후간식		바나나		영양잡곡죽		사과		전복죽⑱		플레인요거트②			
열량	단백질	684	20	679	28	678	28	637	22	657	32	502	11
날 짜		23		24		25		26		27		28	
오전간식		저당시리얼⑤⑥/우유②		모닝빵/요구르트		삶은달걀③/저당요구르트②		토마토⑫/유아치즈②		단호박찜/ 짜먹는요플레②		두유⑤	
점 심		차조밥 소고기뭇국 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 배추김치⑨		기장밥 순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		★김가루채소주먹밥 우동장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑨	
오후간식		참치죽		누룽지죽		오렌지		통밀쿠키①②⑤⑥		녹두죽			
열량	단백질	688	28	624	29	680	31	652	26	657	26	445	21
날 짜		30										♥ 생일식단 ♥	
오전간식		당근부추죽										한우채소죽⑯	
점 심		차조밥 북어국⑤⑥ 돼지사태찜③⑥⑩ ★양상추유자청무침 배추김치⑨										쌀밥 전복미역국⑤⑥⑱ 순살닭갈비⑤⑥⑮ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		귤										케이크①②③⑤⑥/사과	
열량	단백질	618	24									693	24

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.
◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet)
생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기 실천 활동 전개
◎ 삼킴 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★

ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)

◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴전복홍합 포함), ⑲잣, ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젖소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 산 찹쌀: 산 현미: 산 흑미: 산 죽 누룽지: 산	산	돼지고기 산 닭고기 산 오리고기 산	주찬용: 산( ) 국용: 산( ) 죽용: 산( ) (생일식단)죽용: 산( )	고등어: 참치(가다랑어): 오징어: 백짬뽕국(오징어): 해물완자전(오징어): (생일식단)전복:	배추: 고춧가루:	어묵(오징어):