광주광역시북구 어린이급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 27.
영양사 : 북구센터 영양팀

11월 식단표 (3~5세)

날 짜	월		화		수		목		금	
	2		3		4		5		6	
오전간식	단감		플레인요거트②		친환경바나나		소고기죽⑯		호박죽	
점 심	유기농차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		유기농기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		★닭고기덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨		유기농흑미밥 두부된장국⑤ 순살고등어무우조림⑥⑦ ★얼갈이된장무침 배추김치⑨		유기농수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	우리밀롤빵①②⑤⑥		★우동⑤⑥		어묵떡볶이⑤⑥⑫		친환경사과		★파프리카유부초밥⑤	
열량 / 단백질	425	16	424	20	440	23	408	18	432	15
날 짜	9		10		11		12		13	
오전간식	모둠채소죽		들깨무죽		귤		배		참깨죽	
점 심	유기농차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		유기농기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨		유기농흑미밥 설렁탕⑯ 오징어부추전①⑤⑥⑰ ★배추나물 깍두기⑨		유기농수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 배추김치⑨	
오후간식	찐빵⑤⑥/사과주스		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		모닝빵①②⑤⑥/우유②		★김가루주먹밥		찐고구마/유자차	
열량 / 단백질	435	19	412	16	422	19	415	13	457	16
날 짜	16		17		18		19 저탄소데이		20	
오전간식	친환경바나나		영양잡곡죽		친환경사과		전복죽⑱		버섯죽	
점 심	유기농차조밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추샐러드/흑임자드레싱 ①⑤⑥ 깍두기⑨		유기농기장밥 달걀국① 순살삼치무조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨		유기농흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		유기농수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 치즈달걀말이①②⑤ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	약과①②⑤⑥/보리차		물만두국⑤⑥⑩		카스테라①②⑤⑥		찐고구마/매실차		플레인요거트②	
열량 / 단백질	446	13	432	21	441	18	426	14	401	19
날 짜	23		24		25		26		27	
오전간식	참치죽		누룽지죽		오렌지		토마토⑫/유아치즈②		두유	
점 심	유기농차조밥 갈비탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 배추김치⑨		유기농기장밥 순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		유기농흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		유기농수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥		구운달걀①/저당요구르트②		통밀쿠키①②⑤⑥		단호박튀김⑤⑥/과채주스	
열량 / 단백질	447	19	406	19	401	20	424	17	476	16
날 짜	30									
오전간식	당근부추죽									
점 심	유기농차조밥 황태무국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 배추김치⑨									
오후간식	귤									
열량 / 단백질	402	16								

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.
◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet)
생산유통·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.
◎ 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.

전남광주통합특별시북구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터	
감수영양사	이 슬 희

◎ 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:국내산 찹쌀:국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽,누룽지: 국내산	국용:국내산 주찬용: 국내산	돼지고기	국내산	국거리용	국내산(한우)	고등어:국내산 참치(가다랑어):원양산 오징어:국내산 백짬뽕국(오징어):국내산	배추:국내산 고춧가루:국내산	너비아니(돼지고기):국내산 치킨가스(닭고기):국내산 동그랑땡(돼지고기):국내산 탕수육(돼지고기):국내산
			닭고기	국내산	주찬용	국내산(한우))			
			오리고기	국내산	사골용	국내산(한우)			

광주광역시북구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

발행일 : 2026. 10. 27.
영양사 : 북구센터 영양팀

11월 식단표 (1~2세)

날 짜	월		화		수		목		금	
	2		3		4		5		6	
오전간식	단감		플레인요거트②		친환경바나나		소고기죽⑯		호박죽	
점 심	유기농차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		유기농기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		★닭고기덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨		유기농흑미밥 두부된장국⑤ 순살고등어무우조림⑥⑦ ★얼갈이된장무침 배추김치⑨		유기농수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	우리밀롤빵①②⑤⑥		★우동⑤⑥		어묵떡볶이⑤⑥⑫		친환경사과		★파프리카유부초밥⑤	
열량	425	단백질 16	424	20	440	23	408	18	432	15
날 짜	9		10		11		12		13	
오전간식	모둠채소죽		들깨무죽		귤		배		참깨죽	
점 심	유기농차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		유기농기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨		유기농흑미밥 설렁탕⑯ 오징어부추전①⑤⑥⑰ ★배추나물 깍두기⑨		유기농수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 배추김치⑨	
오후간식	찐빵⑤⑥/사과주스		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		모닝빵①②⑤⑥/우유②		★김가루주먹밥		찐고구마/유자차	
열량	435	단백질 19	412	16	422	19	415	13	457	16
날 짜	16		17		18		19 저탄소데이		20	
오전간식	친환경바나나		영양잡곡죽		친환경사과		전복죽⑱		버섯죽	
점 심	유기농차조밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추샐러드/흑임자드레싱 ①⑤⑥ 깍두기⑨		유기농기장밥 달걀국① 순살삼치무조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨		유기농흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		유기농수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 치즈달걀말이①②⑤ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	약과①②⑤⑥/보리차		물만두국⑤⑥⑩		카스테라①②⑤⑥		찐고구마/매실차		플레인요거트②	
열량	446	단백질 13	432	21	441	18	426	14	401	19
날 짜	23		24		25		26		27	
오전간식	참치죽		누룽지죽		오렌지		토마토⑫/유아치즈②		두유	
점 심	유기농차조밥 갈비탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 배추김치⑨		유기농기장밥 순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		유기농흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		유기농수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥		구운달걀①/저당요구르트②		통밀쿠키①②⑤⑥		단호박튀김⑤⑥/과채주스	
열량	447	단백질 19	406	19	401	20	424	17	476	16
날 짜	30									
오전간식	당근부추죽									
점 심	유기농차조밥 황태무국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 배추김치⑨									
오후간식	귤									
열량	402	단백질 16								

◎ ★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.
◎ 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.

전남광주통합특별시북구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터	
감수영양사	이 슬 희

◎ 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:국내산 찹쌀:국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽,누룽지: 국내산	국용:국내산 주찬용: 국내산	돼지고기	국내산	국거리용	국내산(한우)	고등어:국내산 참치(가다랑어):원양산 오징어:국내산 백짬뽕국(오징어):국내산	배추:국내산 고춧가루:국내산	너비아니(돼지고기):국내산 치킨가스(닭고기):국내산 동그랑땡(돼지고기):국내산 탕수육(돼지고기):국내산
			닭고기	국내산	주찬용	국내산(한우))			
			오리고기	국내산	사골용	국내산(한우)			