발행일 : 2026. 10. 19.
영양사 : 북구센터 영양팀

삼성어린이집 11월 식단표

죽형(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	연두부죽⑤		감자죽		누룽지죽		소고기죽⑯		콩나물죽		타락죽②	
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 어묵무국⑤⑥⑰ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀국① 물만두⑤⑥⑩ ★숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ ★시금치무침 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨		기장밥(적은양) ★고기국수⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	🍊단감/우유②		🍎사과/요구르트②		🍌바나나/우유②		★우동⑤⑥		★유부초밥⑤/우유②			
열량	627	단백질 22	623	24	635	23	612	26	698	24	464	17
날 짜	9		10		11		12		13		14	
오전간식	모둠채소죽		들깨죽		녹두죽		미역죽		참깨죽		잣죽⑲	
점 심	쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ ★과일샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국 돈육두루치기⑤⑥⑩ ★느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 달걀찜① 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 설렁탕⑯ 돈육불고기⑤⑥⑩ ★배추나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥ ★숙주나물 깍두기⑨		새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 꼬치어묵탕⑤⑥⑰ 땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	잼식빵①②⑤⑥/우유②		🍐배/요구르트②		🍊귤/우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		🍗찐감자/우유②			
열량	680	단백질 26	694	27	678	26	619	27	668	23	510	26
날 짜	16		17		18		19		20		21	
오전간식	닭죽⑮		영양잡곡죽		감자죽		연두부죽⑤		버섯죽		채소수프②	
점 심	쌀밥 콩나물국 동그랑땡전⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 무나물 깍두기⑨		★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ 참기름김 깍두기⑨		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 깍두기⑨		쌀밥 사골곰탕⑯ 삼색달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥(적은양) 멸치칼국수⑥ 춘권튀김⑤ 배추김치⑨	
오후간식	🍌바나나/우유②		카스테라①②⑤⑥/ 요구르트②		🍎사과/우유②		★잔치국수⑤⑥		🍠찐고구마/우유②			
열량	650	단백질 33	699	28	696	33	645	24	700	24	502	11
날 짜	23		24		25		26		27		28	
오전간식	참치죽		누룽지죽		콩나물죽		당근부추죽		녹두죽		안매운김치치즈죽②⑨	
점 심	쌀밥 소고기무국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ ★숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 순두부백탕⑤ ★돈가스/소스①⑤⑥⑩ ★시금치무침 깍두기⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥⑰ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 김자반 깍두기⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★과일샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		★김가루채소주먹밥 우동장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑨	
오후간식	🍐배/우유②		★햄채소주먹밥⑤⑥⑩/ 요구르트②		🍊귤/우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		🍗찐감자/우유②			
열량	676	단백질 27	700	32	641	33	662	23	658	23	449	20
날 짜	30											
오전간식	달걀죽①											
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨											
오후간식	🍊귤/우유②											
열량	695	단백질 28										

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.
◎ 삼킴 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.

전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터	
감수영양사	이 현 미

★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: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽 누룽지 국내산	국내산	돼지고기	국내산	주찬용: 국내산 (한우) 국용: 국내산 (한우) 죽용: 국내산 (한우) 사골용: 국내산 (한우)	참치(가다랑어):국내산	배추:국내산 고춧가루:국내산	어묵(오징어): 국내산 소시지(돼지고기): 국내산 너비아니(돼지고기): 국내산 햄(돼지고기): 국내산 훈제오리: 국내산 동그랑땡(돼지고기): 국내산 탕수육(돼지고기): 국내산 돈가스(돼지고기): 국내산 해물완자(오징어): 국내산
			닭고기	국내산				
			오리고기	국내산				