

발행일 : 2026. 8. 26.

영양사 : 북구센터 영양팀

광주어린이집·유치원 10월 식단표

3-5세

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

날짜	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
오전간식	달죽⑤	모듬채소죽			
점심	흑미밥 순두부백탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑩⑪ ★양상추유자청무침 배추김치⑨			
오후간식	김가루죽밥/쥬스②	사인머스켓/유아치즈②			
열량	672	39	624	23	
단백질					
날짜	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		연두부죽⑤	새우살죽⑨	버섯죽	
점심		기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ ★시금치나물 배추김치⑨	★달걀채소덮밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 돈육파인애플구이⑤⑥⑩ ★숙주무침 깍두기⑨	
오후간식		애호박채①⑤⑥/유기농요구르트②	사과/머핀①②⑤⑥	단감/유기농쿠기	
열량	637	25	612	22	612
단백질					
날짜	12	13 저탄소데이	14	15	16
오전간식	고구마죽	브로콜리치즈죽②	영양잡곡죽	소고기채소죽⑩♥ 생일식단 ♥	게살죽①⑤⑥⑧
점심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 매실청소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 한돈간장두루치기⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	표고버섯라구스파게티 ⑤⑥⑩⑪⑫ ★후리가케주먹밥 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	쌀밥 전복미역국⑤⑥⑩ 순살달걀비⑤⑥⑪ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국 돈가스/소스①⑤⑥ ★푸시리샐러드⑤⑫ 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥/우유②	귤★유부초밥⑤	카스테라①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑥/사과	바나나/우유②
열량	681	22	677	27	619
단백질					
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	누룽지죽	콩나물죽	소고기죽⑩	전복죽⑩	미역죽
점심	차조밥 바지락국⑩ 순한다짐육마파두부⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑪ ★브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	★참치채소비빔밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ ★과일샐러드② 배추김치⑨	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ ★배추나물 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 자반볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	단호박찜/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	★간장비빔국수⑤⑥/유아치즈②	배/마들렌①②⑤⑥	사과/치즈스틱①②⑤⑥
열량	611	24	680	29	696
단백질					
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	참깨죽	달걀죽①	참치죽	애호박죽	환상생선죽
점심	차조밥 배추된장국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑥⑩⑪ ★청포묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 사골곰탕⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 크림새우②⑨ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	수수밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 달걀카레조림①⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	편고구마/우유②	바나나/요거트②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑪⑫/ 유기농요구르트②	귤/부추전⑤⑥
열량	627	27	656	21	696
단백질					

◎ 알레르기 안내

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

	쌀	콩(두부류)	축산물		소 고 기(한우/육우/젓소)		수산물	배추김치	가공식품	
원산지 표시	백미:	국내산	외국산	돼지고기	국내산	주찬용:	호주산	고등어:국내산 오징어:국내산 참치(가다랑어)원양산: 전복:국내산 해물볶음밥(오징어)국내산: (생일식단)전복:	배추:국내산 고춧가루:국내산	돈가스(돼지고기):국내산
	참쌀:	국내산				국용:	호주산			
	현미:	국내산		죽용:	호주산					
	흑미:	국내산	닭고기	국내산산	(생일식단)호주산 산)					
	죽:	국내산								

※ 본 식단은 식자재 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

광주어린이집 10월 식단표

1-2세

날 짜	월	화	수	목	금
날 짜				1	2
오전간식				닭죽 ^⑮	모듬채소죽
점 심				흑미밥 순두부백탕 ^⑤ 고등어조림 ^{⑤⑥⑦} 브로콜리볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	수수밥 버섯된장국 ^{⑤⑥} 오징어불고기 ^{⑤⑥⑩⑦} ★양상추유자청무침 배추김치 ^⑨
오후간식				김가루죽/죽스	샤인머스켓/유아치즈 ^②
열량 단백질				437 25	406 15
날 짜	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		연두부죽 ^⑤	새우살죽 ^⑨	버섯죽	
점 심		기장밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 소고기메추리알장조림 ^{①⑤⑥⑩} ★시금치나물 배추김치 ^⑨	★닭살채소덮밥 ^{⑤⑩} 근대된장국 ^{⑤⑥} 고로케 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 안매운김치국 ^⑨ 돈육파인애플구이 ^{⑤⑥⑩} ★숙주무침 깍두기 ^⑨	
오후간식		야채채반 ^{①⑤⑥} 유기농요구르트 ^②	사과/머핀 ^{①②⑤⑥}	단감/유기농쿠키 ^{①②⑤⑥}	
열량 단백질		414 16	407 15	421 15	
날 짜	12	13 저탄소데이	14	15	16
오전간식	고구마죽	브로콜리치즈죽 ^②	영양잡곡죽	소고기채소죽 ^⑩ 생일식단 [♥]	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}
점 심	차조밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 매실청소불고기 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 달걀국 ^① 한돈간장두루치기 ^{⑤⑥⑩} ★청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	표고버섯라구스파게티 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑭} ★후리가케주먹밥 배추김치 ^⑨ 짜먹는요구르트 ^②	쌀밥 전복미역국 ^{⑤⑥⑩} 순살달걀비 ^{⑤⑥⑩} ★파프리카잡채 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 감자양파국 돈가스/소스 ^{①⑤⑥} ★푸시리샐러드 ^{⑤⑩} 배추김치 ^⑨
오후간식	단팥빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	귤★유부초밥 ^⑤	카스테라 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	케이크 ^{①②⑥} /사과	바나나/우유 ^②
열량 단백질	443 14	478 19	402 11		436 16
날 짜	19	20	21	22	23
오전간식	누룽지죽	콩나물죽	소고기죽 ^⑩	전복죽 ^⑩	미역죽
점 심	차조밥 바지락국 ^⑩ 순한다짐육파파두부 ^{⑤⑥⑩} 새송이버섯볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	기장밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 떡갈비구이 ^{①⑤⑥⑩⑭} ★브로콜리참깨무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	★참치채소비빔밥 ^{①⑤⑥} 유부맑은국 ^{⑤⑥} ★과일샐러드 ^② 배추김치 ^⑨	흑미밥 물만두국 ^{⑤⑥⑩} 달걀말이 ^{①⑤} ★배추나물 깍두기 ^⑨	수수밥 닭곰탕 ^⑩ 순살삼치구이 ^{⑤⑥} 자반볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨
오후간식	단호박찜/우유 ^②	시리얼 ^{⑤⑥} /우유 ^②	★간장비빔국수 ^{⑤⑥} /유아치즈 ^②	배/마들렌 ^{①②⑤⑥}	사과/치즈스틱 ^{①②⑤⑥}
열량 단백질	433 19	442 19	453 20	449 17	490 25
날 짜	26	27	28	29	30
오전간식	참깨죽	달걀죽 ^①	참치죽	애호박죽	흰살생선죽
점 심	차조밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^{⑤⑥⑩⑫} ★청포묵당근무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 사골곰탕 ^⑩ 두부조림 ^{⑤⑥} 미역줄기볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	목살채소볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 들깨버섯국 ^{⑤⑥} 크림새우 ^{②⑨} 배추김치 ^⑨	흑미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 소고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑩} 구이김 배추김치 ^⑨	수수밥 순살돈육감자탕 ^{⑤⑥⑩} 달걀카레조림 ^{①⑤⑥⑩} ★양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	진고구마/우유 ^②	바나나/요거트 ^②	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬⑭} //유기농요구르트 ^②	귤/부추전 ^{⑤⑥}
열량 단백질	407 18	442 14	491 20	412 15	435 17

◎알레르기 안내

①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱계란 ⑲참깨 ⑳포함
⑬야생산초류는 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/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미:	국내산	외국산	돼지고기	국내산	주찬용:	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	돈가스(돼지고기): 국내산
참쌀:	국내산		닭고기	국내산산	후조산		
현미:	국내산				국용:		
흑미:	국내산				죽용:		
축산물지	국내산				(생일식단)죽용: 후조산		
					(생일식단)전복:		

※ 본 식단은 식자재 사정에 따라 변경될 수 있습니다.