발행일 : 2026. 9. 29.
영양사 : 북구센터 영양팀

예은어린이집 11월 식단표

죽형(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 저탄소데이		6		7	
오전간식	연두부죽⑤		고구마죽		게살죽①⑤⑥⑧		소고기죽⑯		호박죽		타락죽②	
점 심	차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		★닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨		흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★시금치무침 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨		기장밥(적은양) ★고기국수⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	🍊단감		볶음우동⑤⑥		안매운어묵볶이⑤⑥⑫⑰/🍌바나나		🍎사과		★파프리카유부초밥⑤			
열량 단백질	406	15	405	16	454	25	408	18	432	15	302	11
날 짜	9		10		11		12		13		14	
오전간식	모둠채소죽		들깨무죽		전복죽⑱		미역죽		참깨죽		잣죽⑲	
점 심	차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨		흑미밥 설렁탕⑯ 오징어부추전①⑤⑥⑰ ★배추나물 배추김치⑨		수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 깍두기⑨		새우볶음밥⑤⑥⑨ 어묵탕⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	찐빵⑤⑥/사과주스		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		치즈케이크①②⑤⑥/🍎귤		★후리가케주먹밥/🍐배		🍗찐감자/유자차			
열량 단백질	435	19	412	16	413	18	438	14	450	17	323	14
날 짜	16		17		18		19		20		21	
오전간식	닭죽⑮		미역죽		감자죽		새우죽⑨		버섯죽		크림수프②	
점 심	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추샐러드/흑임자드레싱 ①⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 깍두기⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 치즈달걀찜①② 자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥(적은양) 멸치칼국수⑥ 춘권튀김⑤ 배추김치⑨	
오후간식	🍌바나나		물만두⑤⑥⑩		카스테라①②⑤⑥/🍎사과		🍠찐고구마/매실차		플레인요거트②			
열량 단백질	429	19	432	21	429	17	425	15	427	21	321	7
날 짜	23		24		25		26		27		28	
오전간식	참치죽		누룽지죽		콩나물죽		당근부추죽		녹두죽		안매운김치치즈죽②⑨	
점 심	차조밥 갈비탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 깍두기⑨		기장밥 순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		★김가루주먹밥 우동장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑨	
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥		삶은달걀①/🍊오렌지		🍅토마토⑫/유아치즈②		🎃단호박찜/ 짜먹는요플레②			
열량 단백질	447	18	406	19	409	20	419	16	427	17	304	14
날 짜	30										♥ 생일식단 ♥	
오전간식	달걀죽①										한우채소죽⑯	
점 심	차조밥 북어국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 깍두기⑨										쌀밥 전복미역국⑤⑥⑱ 순살닭갈비⑤⑥⑮ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	🍊귤										케이크①②⑥/🍎사과	
열량 단백질	415	17									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:국산 찹쌀:국산 현미:국산 흑미:국산 죽, 누룽지:국산	국산	돼지고기	국내산	주찬용:국내산(한우) 국용:국내산(한우) 죽용:국내산(한우)	고등어:노르웨이 참치(가다랑어):원양산 전복:국산 오징어:원양산 백짬뽕국(오징어):원양산 해물완자전(오징어):원양산	배추:국산 고춧가루:국산	너비아니(닭고기,돼지고기):국내산 치킨가스(닭고기):국내산 동그랑땡전(닭고기,돼지고기):국내산 탕수육(돼지고기):국내산
			닭고기	국내산				
			오리고기	국내산	(생일식단)죽용:국내산(한우)	(생일식단)전복:국산		

발행일 : 2026. 9. 29.
영양사 : 북구센터 영양팀

예은 어린이집 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 저탄소데이	6	7
오전간식	연두부죽⑤	고구마죽	게살죽①⑤⑥⑧	소고기죽⑯	호박죽	타락죽②
점 심	차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	★닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★시금치무침 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥(적은양) ★고기국수⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	🍊단감	볶음우동⑤⑥	안매운어묵볶이⑤⑥⑫⑰/🍌바나나	🍎사과	★파프리카유부초밥⑤	
열량 / 단백질	611 / 23	623 / 25	698 / 38	627 / 28	664 / 23	464 / 17
날 짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	모둠채소죽	들깨무죽	전복죽⑱	미역죽	참깨죽	잣죽⑲
점 심	차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨	흑미밥 설렁탕⑯ 오징어부추전①⑤⑥⑰ ★배추나물 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 깍두기⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 꼬치어묵탕⑤⑥⑰ 땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/사과주스	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	치즈케이크①②⑤⑥/🍎귤	★후리가케주먹밥/🍐배	🍗찐감자/유자차	
열량 / 단백질	659 / 30	634 / 24	636 / 27	674 / 21	679 / 27	510 / 26
날 짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	닭죽⑮	미역죽	감자죽	새우죽⑨	버섯죽	채소수프②
점 심	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ~~★양배추샐러드/흑임자드레싱~~ ①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨	수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 치즈달걀찜①② 자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥(적은양) 멸치칼국수⑥ 춘권튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	🍌바나나	물만두⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥/🍎사과	🍠찐고구마/매실차	플레인요거트②	
열량 / 단백질	661 / 29	605 / 29	660 / 27	636 / 23	657 / 32	502 / 11
날 짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	참치죽	누룽지죽	콩나물죽	당근부추죽	녹두죽	안매운김치치즈죽②⑨
점 심	차조밥 갈비탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	★김가루채소주먹밥 우동장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑨
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	삶은달걀①/🍎오렌지	🍎토마토⑫/유아치즈②	🍊단호박찜/ 짜먹는요플레②	
열량 / 단백질	688 / 28	624 / 29	628 / 30	644 / 25	657 / 26	449 / 20
날 짜	30	◎ ★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.				♥ 생일식단 ♥
오전간식	달걀죽①					한우채소죽⑯
점 심	차조밥 북어국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 깍두기⑨					쌀밥 전복미역국⑤⑥⑱ 순살닭갈비⑤⑥⑮ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	🍊귤					케이크①②⑥/🍎사과
열량 / 단백질	639 / 26					693 / 24

★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
[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:국산 찹쌀:국산 현미:국산 흑미:국산 죽, 누룽지:국산	국산	돼지고기	국내산	주찬용:국내산(한우) 국용:국내산(한우) 죽용:국내산(한우)	고등어:노르웨이 참치(가다랑어):원양산 전복:국산 오징어:원양산 백짬뽕국(오징어):원양산 해물완자전(오징어):원양산	배추:국산 고춧가루:국산	너비아니(닭고기,돼지고기):국내산 치킨가스(닭고기):국내산 동그랑땡전(닭고기,돼지고기):국내산 탕수육(돼지고기):국내산
			닭고기	국내산				
			오리고기	국내산	(생일식단)죽용:국내산(한우)	(생일식단)전복:국산		