11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만1-2세) 첨단영재어린이집 맞춤형

일품DAY

	월	화	수	목	금	토
	2일	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**	**7일/입동**
오전간식	시금치죽	미역죽	게살죽①⑤⑥⑧	누룽지죽	흑임자죽	토마토⑫
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 자장소스①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤	카스텔라①②⑥/우유②	배	바나나	구운달걀①/우유②	
에너지/단백질	345/12	416/17	345/10	400/12	445/19	280/11
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일(세계DAY-프랑스)**	**14일**
오전간식	새우살죽⑨	양배추죽	쇠고기죽⑯	연근죽	브로콜리죽	키위
점 심	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨/저당요구르트②	콩나물밥/양념장⑤⑥ 호박맑은국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 솔모르네①⑤⑥ (생선가스/타르타르소스) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	단감	찐고구마/우유②	사과	후레쉬팡(빈)①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	423/16	391/12	416/13	367/13	449/17	274/11
	16일	**17일(광산오감DAY)**	**18일**	**19일**	**20일**	**21일**
오전간식	누룽지죽	당근죽	순두부죽⑤	채소죽	전복죽⑱	단감
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 흥합살맑은국⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨/유아치즈②	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥/우유②	귤	곡물크리스피롤/우유②	파인애플	
에너지/단백질	345/13	478/19	360/10	449/17	391/18	327/11
	23일	**24일(저탄소DAY)**	**25일**	**26일**	**27일**	**28일**
오전간식	근대죽	황태죽	누룽지죽	치즈죽②	달걀죽①	키위
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨/저당요구르트②	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐달걀①	사과	우리밀쿠키①②⑤⑥/우유②	배	단호박범벅(샐러드)①⑤/우유②	
에너지/단백질	389/17	391/14	397/13	385/14	435/16	293/10
	30일					
오전간식	닭살죽⑮					
점 심	백미밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨/짜먹는요구르트②					
오후간식	바나나					
에너지/단백질	392/16					

[광산오감DAY 레시피 영상]
17일(반짝DAY_시각) : 시금치바나나핫케이크

※ 광산오감DAY란?
다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단
★17일(반짝DAY_시각): 시금치바나나핫케이크
※ 세계DAY: 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단
★프랑스: 솔모르네(생선가스/타르타르소스)
※ 저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단
★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공

원산지 표시														
	쌀				콩	배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우		국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	수산물				가공식품									
	오징어	전복	고등어		떡갈비	생선가스		훈제오리		해물완자				
	원양산	국내산	노르웨이		돼지고기(국내산) / 쇠고기(국내산)	명태(러시아산)		오리고기(국내산)		오징어(원양산)				

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 10. 20./작성자: 영양지원팀

11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

유아(만3-5세) 첨단영재어린이집 맞춤형

일품DAY

	월	화	수	목	금	토
	2일	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**	**7일/입동**
오전간식	시금치죽	미역죽	게살죽①⑤⑥⑧	누룽지죽	흑임자죽	토마토⑫
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 자장소스①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무생채 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤	카스텔라①②⑥/우유②	배	바나나	구운달걀①/우유②	
에너지/단백질	565/19	639/26	564/16	605/18	685/30	431/17
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일(세계DAY-프랑스)**	**14일**
오전간식	새우살죽⑨	양배추죽	쇠고기죽⑯	연근죽	브로콜리죽	키위
점 심	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨/저당요구르트②	콩나물밥/양념장⑤⑥ 호박맑은국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 솔모르네①⑤⑥ (생선가스/타르타르소스) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑥	단감	찐고구마/우유②	사과	후레쉬팡(반)①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	650/24	602/19	641/21	587/21	717/27	421/17
	16일	**17일(광산오감DAY)**	**18일**	**19일**	**20일**	**21일**
오전간식	누룽지죽	당근죽	순두부죽⑤	채소죽	전복죽⑱	단감
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 호두멸치조림⑤⑭ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨/유아치즈②	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥/우유②	귤	곡물크리스피롤/우유②	파인애플	
에너지/단백질	565/19	756/30	585/16	697/26	602/28	502/17
	23일	**24일(저탄소DAY)**	**25일**	**26일**	**27일**	**28일**
오전간식	근대죽	황태죽	누룽지죽	치즈죽②	달걀죽①	키위
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨/저당요구르트②	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐달걀①	사과	우리밀쿠키①②⑤⑥/우유②	배	단호박범벅(샐러드)①⑤/우유②	
에너지/단백질	598/26	601/21	610/20	593/22	669/24	451/15
	30일					
오전간식	닭살죽⑮					
점 심	백미밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨/짜먹는요구르트②					
오후간식	바나나					
에너지/단백질	604/24					

[광산오감DAY 레시피 영상]
17일(반짝DAY_시각) : 시금치바나나핫케이크

※ 광산오감DAY란?
다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단
★17일(반짝DAY_시각): 시금치바나나핫케이크
※ 세계DAY: 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단
★프랑스: 솔모르네(생선가스/타르타르소스)
※ 저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단

원산지 표시																		
	쌀				콩	배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기				
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산				
	수산물					가공식품												
	오징어	전복	고등어			떡갈비		생선가스		훈제오리		해물완자						
	원양산	국내산	노르웨이			돼지고기(국내산) / 쇠고기(국내산)		명태(러시아산)		오리고기(국내산)		오징어(원양산)						

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 10. 20./작성자: 영양지원팀