가람어린이집 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만1-2세) 표준형 점심

일품DAY

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일/입동
오전간식	배	미역죽	토마토⑫	영양잡곡죽	흑임자죽	바나나
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ (택1)얼갈이된장국⑤⑥ ·얼갈이나물 핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 유부국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥/매실차	카스텔라①②⑥/우유②	칼국수⑥	귤/플레인요구르트②	곡물크리스피롤	
에너지/단백질	385/13	416/17	407/14	406/12	421/13	307/11
	9일	10일	11일	12일	13일(세계DAY-프랑스)	14일
오전간식	새우살죽⑨	단감	쇠고기죽⑯	타락죽②	사과	파인애플
점 심	잡곡밥 감자양팟국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨/저당요구르트②	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 호박맑은국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 솔모르네⑤⑥ (순살가자미구이/타르타르소스) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	만둣국⑤⑥⑩⑯⑱	쌀뻥튀기/유아치즈②	찐고구마	크로켓①⑤⑥	후레쉬팡(번)①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	385/15	380/14	403/11	445/17	411/16	268/11
	16일	17일(광산오감DAY)	18일	19일	20일	21일
오전간식	참깨양파죽	키위	순두부죽⑤	귤	전복죽⑱	단감
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨/두유⑤	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 흥합살맑은국⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토⑫/짜먹는요구르트②	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥	참치주먹밥⑤⑥	밤만주②⑤⑥/우유②	우리밀쿠키①②⑤⑥	
에너지/단백질	389/16	425/18	429/14	383/16	396/16	327/11
	23일	24일(저탄소DAY)	25일	26일	27일	28일
오전간식	사과	황태죽	누룽지죽	배	달걀죽①	키위
점 심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨/플레인요구르트②	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈볼①②⑤⑥	저당시리얼⑤⑥/우유②	맘모스빵①②④⑥	골고루채소전①⑤⑥	단호박범벅(샐러드)①⑤/우유②	
에너지/단백질	400/17	427/16	406/13	391/16	434/16	293/10
	30일	★생일식단★				
오전간식	바나나	(택1)귤·누룽지죽				
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨				
오후간식	토마토스파게티⑥⑫	케이크①②⑤⑥/우유②				
에너지/단백질	388/14	450/12				

[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(순살가자미구이/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	한우국내산	호주산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	죽.국	불고기	국내산	국내산	국내산
	수산물			가공식품											
	오징어	전복	고등어	떡갈비			참치			훈제오리			해물완자		
	국내산	국내산	국내산 노르웨이산	돼지고기(국내산)			다랑어(원양산)			오리고기(국내산)			오징어(국내산/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. 13./작성자: 영양지원팀

가람어린이집 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

유아(만3-5세) 표준형 점심

일품DAY

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일/입동
오전간식	배	미역죽	토마토⑫	영양잡곡죽	흑임자죽	바나나
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ (택1)얼갈이된장국⑤⑥ ·얼갈이나물 핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 유부국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥/매실차	카스텔라①②⑥/우유②	칼국수⑥	귤/플레인요구르트②	곡물크리스피롤	
에너지/단백질	593/20	639/26	627/22	613/19	648/20	472/17
	9일	10일	11일	12일	13일(세계DAY-프랑스)	14일
오전간식	새우살죽⑨	단감	쇠고기죽⑯	타락죽②	사과	파인애플
점 심	잡곡밥 감자양팟국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨/저당요구르트②	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 호박맑은국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 솔모르네⑤⑥ (순살가자미구이/타르타르소스) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	만둣국⑤⑥⑩⑯⑱	쌀뻥튀기/유아치즈②	찐고구마	크로켓①⑤⑥	후레쉬팡(빈)①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	593/23	585/21	621/18	685/26	632/24	413/17
	16일	17일(광산오감DAY)	18일	19일	20일	21일
오전간식	참깨양파죽	키위	순두부죽⑤	귤	전복죽⑱	단감
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 호두멸치조림⑤⑭ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨/두유⑤	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토⑫/짜먹는요구르트②	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥	참치주먹밥⑤⑥	밤만주②⑤⑥/우유②	우리밀쿠키①②⑤⑥	
에너지/단백질	608/24	654/28	660/21	589/25	609/25	502/17
	23일	24일(저탄소DAY)	25일	26일	27일	28일
오전간식	사과	황태죽	누룽지죽	배	달걀죽①	키위
점 심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨/플레인요구르트②	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈볼①②⑤⑥	저당시리얼⑤⑥/우유②	맘모스빵①②④⑥	골고루채소전①⑤⑥	단호박범벅(샐러드)①⑤/우유②	
에너지/단백질	616/26	657/24	625/20	601/25	668/24	451/15
	30일	★생일식단★				
오전간식	바나나	(택1)글·누룽지죽				
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨				
오후간식	토마토스파게티⑥⑫	케이크①②⑤⑥/우유②				
에너지/단백질	597/21	696/18				

[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(순살가자미구이/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	한우국내산	호주산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	죽.국	불고기	국내산	국내산	국내산
	수산물			가공식품											
	오징어	전복	고등어	떡갈비		참치		훈제오리		해물완자					
	국내산	국내산	국내산 노르웨이산	돼지고기(국내산)		다랑어(원양산)		오리고기(국내산)		오징어(국내산/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. 13./작성자: 영양지원팀

가람어린이집 11월 식단표

유아(만3-5세) 표준형 저녁

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

	월	화	수	목	금
	2일	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**
저 녁	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육강정⑤⑥⑩⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 오리숙주볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부추맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①⑤ 깍두기⑨	자장밥①⑤⑥⑩⑮⑭⑱ **(택1)양배추된장국**⑤⑥ **·양배추나물**⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 칼국수⑥ 모둠해물조림⑤⑥⑨⑰⑱ 얼갈이나물 깍두기⑨
저녁간식	짜먹는요구르트②	저당요구르트②	우유②	유아치즈②	두유⑤
에너지/단백질	494/20	416/17	463/19	423/18	436/20
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일**
저 녁	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 도토리묵/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	씻은김치볶음밥⑤⑥⑨ 만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	플레인요구르트②	유아치즈②	두유⑤	저당요구르트②
에너지/단백질	469/23	447/21	494/16	406/13	438/21
	16일	**17일**	**18일**	**19일**	**20일**
저 녁	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 시금치나물 깍두기⑨	쇠고기주먹밥(소량)⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 크로켓①⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 멸치볶음⑤ 깍두기⑨
저녁간식	유아치즈②	저당요구르트②	우유②	짜먹는요구르트②	두유⑤
에너지/단백질	406/22	432/17	419/22	405/14	460/18
	23일	**24일**	**25일**	**26일**	**27일**
저 녁	잡곡밥 홍합살된장국⑤⑥⑱ (훈제)오리볶음 파프리카스틱/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 브로콜리사과샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 건미역초무침 배추김치⑨	양파닭살덮밥(오야꼬동)①⑤⑥⑮ **(택1)시래기맑은국**⑤⑥ **·시래기된장나물**⑤⑥ 호박볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	플레인요구르트②	유아치즈②	두유⑤	우유②	저당요구르트②
에너지/단백질	430/23	494/23	420/19	406/19	446/19
	30일				
저 녁	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육자장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숙주나물 깍두기⑨				
저녁간식	우유②				
에너지/단백질	459/20				

★ 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.

원산지 표시	쌀				콩		배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부		배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우국내산	호주산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	죽.국	불고기	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품										
	오징어		고등어		떡갈비						훈제오리				
	국내산		국내산 노르웨이산		돼지고기(국내산)						오리고기(국내산)				

★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 10. 13./작성자: 영양지원팀