# 참신나는어린이집 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

## 영아(만1-2세) 오전간식 죽제공형

일품DAY

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **2일** | **3일** | **4일** | **5일** | **6일** | **7일/입동** |
| 오전간식 | 시금치죽 | 미역죽 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 영양잡곡죽 | 흑임자죽 | 바나나 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>달걀찜①<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>**(택1)얼갈이된장국⑤⑥<br>·얼갈이나물**<br>핫도그①②⑤⑥⑩<br>깍두기⑨/짜먹는요구르트② | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>해물파전①⑤⑥⑨⑰<br>무나물⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱국⑤⑥<br>쇠고기부추볶음⑤⑥⑯<br>오이나물⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미소된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 토마토⑫/곡물크리스피롤 | 카스텔라①②⑥/우유② | 배 | 귤/플레인요구르트② | 칼국수⑥ | |
| 에너지/단백질 | 398/12 | 416/17 | 415/14 | 406/12 | 447/15 | 307/11 |
| | **9일** | **10일** | **11일** | **12일** | **13일(세계DAY-프랑스)** | **14일** |
| 오전간식 | 새우살죽⑨ | 양배추죽 | 쇠고기죽⑯ | 타락죽② | 브로콜리죽 | 파인애플 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>김자반볶음⑤<br>배추김치⑨/저당요구르트② | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 콩나물밥/양념장⑤⑥<br>호박맑은국⑤⑥<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>오렌지주스<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>솔모르네⑤⑥<br>(순살가자미구이/타르타르소스)<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쑥갓맑은국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>부추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ | 단감/유아치즈② | 찐고구마 | 후레쉬팡(번)①②⑤⑥ | 사과/우유② | |
| 에너지/단백질 | 385/15 | 402/14 | 403/11 | 449/16 | 397/16 | 268/11 |
| | **16일** | **17일(광산오감DAY)** | **18일** | **19일** | **20일** | **21일** |
| 오전간식 | 참깨양파죽 | 당근죽 | 순두부죽⑤ | 채소죽 | 전복죽⑱ | 단감 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>멸치조림⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑯<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥(소량)<br>우동⑤⑥<br>떡갈비볶음⑤⑥⑩⑭<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>홍합살맑은국⑱<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>미소된장국⑤⑥<br>(훈제)오리구이<br>파프리카유자청샐러드<br>깍두기⑨/두유⑤ | 백미밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>어묵강정⑤⑥⑫<br>미나리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 토마토⑫/짜먹는요구르트② | **시금치바나나핫케이크<br>①②⑤⑥** | 참치주먹밥⑤⑥ | 귤/우유② | 키위 | |
| 에너지/단백질 | 389/16 | 436/17 | 429/14 | 400/17 | 398/18 | 327/11 |
| | **23일** | **24일(저탄소DAY)** | **25일** | **26일** | **27일** | **28일** |
| 오전간식 | 근대죽 | 황태죽 | 누룽지죽 | 치즈죽② | 달걀죽① | 키위 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>두부부침①⑤⑥<br>호박나물⑤<br>깍두기⑨/플레인요구르트② | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>청경채맑은국⑤⑥<br>물만두⑤⑥⑩⑯⑱<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>부추된장국⑤⑥<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>무챗국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>(온)도토리묵국⑤⑥⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵샌드위치①②⑤⑥ | 사과 | 우리밀쿠키①②⑤⑥/우유② | 배 | 단호박범벅(샐러드)①⑤/우유② | |
| 에너지/단백질 | 433/14 | 409/16 | 397/13 | 385/14 | 434/16 | 293/10 |
| | **30일** | **★생일식단★** | [광산오감DAY 레시피 영상]<br>17일(반짝DAY_시각)<br>: 시금치바나나핫케이크 | ※ 광산오감DAY란?<br>다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단<br>★17일(반짝DAY_시각): 시금치바나나핫케이크<br>※ 세계DAY: 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단<br>★프랑스: 솔모르네(순살가자미구이/타르타르소스)<br>※ 저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단<br>★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공 | | |
| 오전간식 | 닭살죽⑮ | (택1)귤·누룽지죽 | | | | |
| 점 심 | 잡곡밥<br>씻은김칫국⑨<br>해물완자조림⑤⑥⑨⑰<br>시금치나물<br>깍두기⑨/짜먹는요구르트② | 잡곡밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>알록달록잡채⑤⑥⑩<br>오이나물⑤<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 바나나 | 케이크①②⑤⑥/우유② | | | | |
| 에너지/단백질 | 392/16 | 450/12 | | | | |

**원산지 표시**

| 쌀 | | | | 콩 | | 배추김치 | | | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 두부 | | 배추 | 봄동 | 얼갈이 | 고춧가루 | 한우 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| 수산물 | | | 가공식품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오징어 | 전복 | 고등어 | 떡갈비 | 참치 | 훈제오리 | 해물완자 |
| | | | 00고기(00산)<br>/ 00고기(00산) | 다랑어(00산) | 오리고기(00산) | 오징어(00산) |

★ 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