얼갈이나물

운화어린이집 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만1-2세) 오전간식 죽제공형(우유 제외)

일품DAY

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일/입동
오전간식	시금치죽	미역죽	게살죽①⑤⑥⑧	영양잡곡죽	흑임자죽	바나나
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토⑫/곡물크리스피롤	호빵⑥	배	귤	칼국수⑥	
에너지/단백질	398/12	383/16	380/12	394/12	447/15	307/11
	9일	10일	11일	12일	13일(세계DAY-프랑스)	14일
오전간식	새우살죽⑨	쇠고기죽⑯	밤죽	브로콜리죽	양배추죽	파인애플
점 심	잡곡밥 감자양팟국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	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	수제비⑥	단감	과일샐러드①⑤⑫	후레쉬팡(번)①②⑤⑥	찐고구마	
에너지/단백질	394/15	387/14	398/9	429/15	386/14	268/11
	16일	17일(광산오감DAY)	18일	19일	20일	21일
오전간식	참깨양파죽	당근죽	순두부죽⑤	잣죽⑲	전복죽⑱	단감
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨/두유⑤	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토⑫/약과①②⑤⑥	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥	참치주먹밥⑤⑥	귤	키위	
에너지/단백질	436/15	436/17	429/14	381/15	398/18	327/11
	23일	24일(저탄소DAY)	25일	26일	27일	28일
오전간식	근대죽	황태죽	누룽지죽	치즈죽②	달걀죽①	키위
점 심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바삭한파전①⑤⑥	사과/쌀과자⑤⑥	모닝빵샌드위치①②⑤⑥	배	단호박범벅(샐러드)①⑤	
에너지/단백질	403/14	424/14	382/12	385/14	392/14	293/10
	30일	★생일식단★	[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		
오전간식	닭살죽⑮	(택1)귤·누룽지죽				
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨				
오후간식	바나나	케이크①②⑤⑥				
에너지/단백질	392/16	410/10				

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
	수산물			가공식품											
	오징어	전복	고등어	떡갈비		참치		훈제오리		해물완자					
	국내산	국내산	국내산	돼지고기(국내산)		다랑어(원양어산)		오리고기(국내산)		오징어(국내산)					

★ 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