2026년 영·유아 식단 안내문 I

식단 제공 기준

광산구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 작성되었습니다.

연령	하루 기준 에너지(kcal)	점심 제공 식단 에너지(Kcal)	하루 기준 단백질(g)
영아(만1~2세)	900	405(±10%)	20
유아(만3~5세)	1,400	650(±10%)	25

2026년 식단 구성 안내 (감수 식단을 사용하는 기관의 경우 식단 구성이 변경 될 수 있습니다.)

- ▶ 매월 셋째 주 화요일 '광산오감DAY' 식단 제공

  * 광산오감DAY? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단

- ▶ 매주 수요일 일품DAY 식단 제공
- ▶ 매월 1회 세계DAY(세계 각 나라의 대표 음식을 활용하여 구성) 식단 제공
- ▶ 매월 1회 저탄소DAY(저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용하여 구성) 식단 제공
- ▶ 주 3회 신선한 과일, 채소를 간식으로 제공 ▶ 주 2회 이상 우유 및 유제품 제공

이달의 '광산오감DAY' 레시피(만3-5세 1인 기준)

시금치바나나핫케이크



재료: 핫케이크가루 30g, 우유 22g, 달걀 8g, 시금치 3g, 바나나 5g, 콩기름 1g

1. 시금치와 바나나는 적당한 크기로 썬다.
2. 믹서기에 ①, 달걀, 우유를 넣고 곱게 간다.
3. 볼에 ②, 핫케이크가루를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
4. 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 구워낸다.

레시피 영상(QR코드)

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 영·유아 식단 안내문 Ⅱ

원산지 표시 대상 식품 안내

쌀	**밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀** (흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀 포함)	**육류**	**쇠고기**(국내산은 한우, 육우, 젖소로 구분), **돼지고기, 닭고기, 오리고기,** **양고기**(염소, 산양 포함)
콩	**두부류**(가공두부, 유바 제외), **콩비지, 콩국수에 사용되는 콩**	**수산물**	**고등어, 갈치, 낙지, 오징어, 꽃게, 주꾸미,** **다랑어, 명태**(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 아귀, 참조기 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세
배추김치	**배추김치_배추**(얼갈이배추, 봄동배추 포함), **고춧가루 원산지 각각 표기**	**가공식품**	**식육 가공식품**(함량이 높은 순으로 사용된 식육과 원산지 각각 표시) **수산 가공식품**(원산지 표시 대상인 오징어, 낙지 등이 표시되어 있는 제품)

※ 2023년 7월 1일부터 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세와 해당 수산물 가공품이 추가 되었습니다.
※ 원산지 표시 대상 품목은 표시 방법을 준수하여 표기하고, 취식 장소에도 게시해야 합니다.

알레르기 유발 식품 및 대체식품 안내

▶ 식품 알레르기가 있는 영·유아에게는 아래 22가지 식품에 대한 개별 반응을 고려하여 제공합니다.
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶ **알레르기 대체식품 안내**(※ 부족한 영양소를 보충할 수 있도록 **같은 식품군 내**에서 제공)

알레르기 유발 식품	대체식품
곡류	쌀, 떡, 감자, 옥수수 등 곡류
콩류	육류, 어류, 난류
난류	육류, 어류, 콩류(두부)
육류	다른 종류의 육류, 어류, 난류, 콩류(두부)
어류	육류, 난류, 콩류(두부) * 다른 종류의 생선 제공 시 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 대체
갑각류	육류, 난류, 콩류(두부) * 다른 종류의 갑각류 제공 시 교차반응 가능성이 높으므로 확인 후 대체
패류	육류, 어류, 난류, 콩류(두부)
과일, 채소류	다른 종류의 과일, 채소류
우유 및 유제품류	두유, 멸치, 두부
견과류	교차반응이 없는 견과류, 콩, 제거식

※ 대체식품 제공 후에는 급식 관련일지에 기록 및 보존식을 실시해야 합니다.

식단 제공 시 참고사항

- **제철과일, 떡, 빵, 밥, 김치 등의 메뉴는 제공된 식재료 종류를 식단표에 구체적으로 기재해야함**
  [예: 과일(바나나), 떡(백설기), 밥(잡곡밥), 김치(백김치 or 깍두기)]
- **잡곡류**: 혼합 잡곡 제공 지양, **1종류의 잡곡**을 충분히 불려 전체 곡류량의 5% 이내로 사용
- **닭, 생선류**: 배식 전 살만 발라 제공
- **떡류:** 떡류 제공 시 부모에게 떡류 제공 동의서를 받아 보관하고, 작게 잘라 배식 후 한꺼번에 섭취하지 않도록 주의 관찰 필요(찰기 있는 인절미, 찹쌀떡 등 주의)
- **표면이 미끄러운 음식**: 메추리알, 포도, 방울토마토 등은 2-4등분으로 잘라 제공
- **김치류**: 백김치, 씻은 김치나 고춧가루가 소량 첨가된 맵지 않은 김치를 작게 잘라 제공
- **모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 저작 및 소화가 용이하도록 작게 잘라 제공**

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표

영아(만1-2세) 광주경찰청어린이집

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

	월	화	수	목	금	토
	2일	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**	**7일/입동**
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧/배	미역죽/샤인머스켓	시금치죽/사과	영양잡곡죽/단감	누룽지죽/바나나	배
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이나물 짜먹는요구르트② 깍두기⑨/	백미밥 애호박찌개⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	토마토스파게티⑥⑫/ 떠먹는요구르트②	저당시리얼⑤⑥/우유②	씻은김치주먹밥⑤⑥⑨/ 런요구르트②	카스텔라①②⑥/우유②	
에너지/단백질	431/15	465/18	392/13	450/13	432/15	307/11
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일(세계DAY-프랑스)**	**14일**
오전간식	새우살죽⑨/파인애플	양배추죽/방울토마토⑫	쇠고기죽⑯/귤	브로콜리죽/골드키위	고구마죽/배	파인애플
점 심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 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 스크램블에그①⑤ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥/ 떠먹는요구르트②	구운달걀①/과채주스	만두강정⑤⑥⑩⑫⑯⑱/ 런요구르트②	잼모닝빵①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	379/15	439/16	439/18	450/17	449/17	246/9
	16일	**17일(광산오감DAY)**	**18일**	**19일**	**20일**	**21일**
오전간식	참깨양파죽/단감	단호박죽/사과	순두부죽⑤/샤인머스켓	채소죽/귤	전복죽⑱/토마토⑫	단감
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 멸치조림⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자탕⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥/떠먹는요구르트②	치즈스틱①②⑤⑥/ 바나나우유②	유부초밥⑤/ 런요구르트②	머핀①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	431/17	433/19	450/16	480/18	426/19	327/11
	23일	**24일(저탄소DAY)**	**25일★생일식단★**	**26일**	**27일**	**28일**
오전간식	근대죽/파인애플	황태죽/귤	누룽지죽/사과	씻은김치죽⑨/골드키위	달걀죽①/바나나	키위
점 심	잡곡밥 실파맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마/우유②	볶음우동⑤⑥⑱/ 떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥/ 핫도그①②⑤⑥⑩/과채주스	바삭한부추전①⑤⑥/ 런요구르트②	치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	425/14	447/16	480/15	448/17	449/17	293/10
	30일					
오전간식	닭살죽⑮/샤인머스켓					
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨					
오후간식	찐단호박/우유②					
에너지/단백질	384/15					

[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	한우				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
수산물				가공식품										
오징어		전복	고등어	떡갈비		훈제오리		탕수육		해물완자				
국내산		국내산	노르웨이산	돼지고기(국내산)		오리고기(국내산)		돼지고기(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. 21./작성자: 영양지원팀

11월 식단표

영아(만1-2세) 광주경찰청어린이집

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	자장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 칼국수⑥ 모둠해물조림⑤⑥⑨⑰⑱ 얼갈이나물 깍두기⑨
에너지/단백질	292/11	243/10	259/10	236/9	243/11
	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 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤ 배추김치⑨
에너지/단백질	263/13	244/11	292/8	231/7	256/13
	16일	**17일**	**18일**	**19일**	**20일**
저 녁	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 크로켓①⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥(소량)⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 멸치볶음⑤ 깍두기⑨
에너지/단백질	232/12	253/11	230/12	235/7	259/9
	23일	**24일**	**25일**	**26일**	**27일**
저 녁	잡곡밥 홍합살된장국⑤⑥⑱ (훈제)오리볶음 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 브로콜리사과샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 건미역초무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 시래기된장나물⑤⑥ 호박볶음⑤ 깍두기⑨	양파닭살덮밥(오야꼬동)①⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
에너지/단백질	228/12	291/13	233/11	229/11	262/12
	30일				
저 녁	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육자장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숙주나물 깍두기⑨				
에너지/단백질	256/11				

★ 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	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품										
	오징어		고등어		떡갈비					훈제오리					
	국내산		노르웨이산		돼지고기(국내산)					오리고기(국내산)					

★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다. / ★모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공★
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 10. 21./작성자: 영양지원팀

11월 식단표

유아(만3-5세) 광주경찰청어린이집

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

	월	화	수	목	금	토
	2일	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**	**7일/입동**
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧/배	미역죽/샤인머스켓	시금치죽/사과	영양잡곡죽/단감	누룽지죽/바나나	배
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이나물 짜먹는요구르트② 깍두기⑨/	백미밥 애호박찌개⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	토마토스파게티⑥⑫/ 떠먹는요구르트②	저당시리얼⑤⑥/우유②	씻은김치주먹밥⑤⑥⑨/ 런요구르트②	카스텔라①②⑥/우유②	
에너지/단백질	663/23	740/28	603/19	725/21	664/23	472/17
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일(세계DAY-프랑스)**	**14일**
오전간식	새우살죽⑨/파인애플	양배추죽/방울토마토⑫	쇠고기죽⑯/귤	브로콜리죽/골드키위	고구마죽/배	파인애플
점 심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 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 스크램블에그①⑤ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥/ 떠먹는요구르트②	구운달걀①/과채주스	만두강정⑤⑥⑩⑫⑯⑱/ 런요구르트②	잼모닝빵①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	585/23	676/25	675/28	724/27	725/27	379/13
	16일	**17일(광산오감DAY)**	**18일**	**19일**	**20일**	**21일**
오전간식	참깨양파죽/단감	단호박죽/사과	순두부죽⑤/샤인머스켓	채소죽/귤	전복죽⑱/토마토⑫	단감
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 호두멸치조림⑤⑭ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자탕⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥/떠먹는요구르트②	치즈스틱①②⑤⑥/ 바나나우유②	유부초밥⑤/ 런요구르트②	머핀①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	664/27	666/28	724/25	759/29	656/29	502/17
	23일	**24일(저탄소DAY)**	**25일★생일식단★**	**26일**	**27일**	**28일**
오전간식	근대죽/파인애플	황태죽/귤	누룽지죽/사과	씻은김치죽⑨/골드키위	달걀죽①/바나나	키위
점 심	잡곡밥 실파맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (온)도토리묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마/우유②	볶음우동⑤⑥⑱/ 떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥/ 핫도그①②⑤⑥⑩/과채주스	바삭한부추전①⑤⑥/ 런요구르트②	치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②	
에너지/단백질	653/21	688/25	759/23	690/26	702/26	451/15
	30일					
오전간식	닭살죽⑮/샤인머스켓					
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨					
오후간식	찐단호박/우유②					
에너지/단백질	591/24					

[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(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	한우				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
수산물				가공식품										
오징어		전복	고등어	떡갈비		훈제오리		탕수육		해물완자				
국내산		국내산	노르웨이산	돼지고기(국내산)		오리고기(국내산)		돼지고기(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. 21./작성자: 영양지원팀

11월 식단표

유아(만3-5세) 광주경찰청어린이집

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	자장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 칼국수⑥ 모둠해물조림⑤⑥⑨⑰⑱ 얼갈이나물 깍두기⑨
에너지/단백질	449/17	374/16	398/15	363/14	374/17
	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
에너지/단백질	404/20	375/17	476/13	300/9	395/20
	16일	**17일**	**18일**	**19일**	**20일**
저 녁	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 크로켓①⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥(소량)⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 멸치볶음⑤ 깍두기⑨
에너지/단백질	337/18	390/17	354/19	337/11	398/15
	23일	**24일**	**25일**	**26일**	**27일**
저 녁	잡곡밥 홍합살된장국⑤⑥⑱ (훈제)오리볶음 파프리카스틱/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 브로콜리사과샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 건미역초무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 시래기된장나물⑤⑥ 호박볶음⑤ 깍두기⑨	양파닭살덮밥(오야꼬동)①⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
에너지/단백질	359/19	467/20	358/16	280/13	404/18
	30일				
저 녁	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육자장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숙주나물 깍두기⑨				
에너지/단백질	394/17				

★ 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	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품										
	오징어		고등어		떡갈비				훈제오리						
	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. 21./작성자: 영양지원팀