구립아이미소어린이집 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만0-2세) 오전간식 죽제공형

일품DAY

	월	화	수	목	금
	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	시금치죽	미역죽	게살죽①⑤⑥⑧	영양잡곡죽	흑임자죽
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 유부국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	토마토⑫/곡물크리스피롤	카스텔라①②⑥/우유②	배	귤/플레인요구르트②	칼국수⑥
에너지/단백질	398/12	416/17	415/14	406/12	447/15
	9일	10일	11일	12일	13일(세계DAY-프랑스)
오전간식	새우살죽⑨	양배추죽	쇠고기죽⑯	타락죽②	브로콜리죽
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
오후간식	만둣국⑤⑥⑩⑯⑱	단감/유아치즈②	찐고구마	후레쉬팡(번)①②⑤⑥	사과/우유②
에너지/단백질	385/15	402/14	403/11	449/16	397/16
	16일	17일(광산오감DAY)	18일	19일	20일
오전간식	참깨양파죽	당근죽	순두부죽⑤	채소죽	전복죽⑱
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
오후간식	토마토⑫/짜먹는요구르트②	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥	참치주먹밥⑤⑥	귤/우유②	키위
에너지/단백질	389/16	436/17	429/14	400/17	398/18
	23일★생일식단★	24일(저탄소DAY)	25일	26일	27일
오전간식	(택1)귤·누룽지죽	황태죽	누룽지죽	치즈죽②	달걀죽①
점 심	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨/플레인요구르트②	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	사과	우리밀쿠키①②⑤⑥/우유②	배	단호박범벅(샐러드)①⑤/우유②
에너지/단백질	450/12	409/16	397/13	385/14	434/16
	30일				
오전간식	닭살죽⑮				
점 심	잡곡밥 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(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	불고기			
	국내산				국내산		국내산				국내산	호주산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품										
	오징어	전복	고등어		떡갈비		참치				훈제오리		해물완자		
	중국산	국내산	노르웨이산		돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산)		다랑어(원양산)				오리고기(국내산)		오징어(중국산)		

★ 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

구립아이미소어린이집11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

유아(만3-5세) 오전간식 죽제공형

일품DAY

	월	화	수	목	금
	2일	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**
오전간식	시금치죽	미역죽	게살죽①⑤⑥⑧	영양잡곡죽	흑임자죽
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 유부국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥ 오이나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	토마토⑫/곡물크리스피롤	카스텔라①②⑥/우유②	배	귤/플레인요구르트②	칼국수⑥
에너지/단백질	612/19	639/26	638/21	613/19	687/24
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일(세계DAY-프**
오전간식	새우살죽⑨	양배추죽	쇠고기죽⑯	타락죽②	브로콜리죽
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/타르타 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	만둣국⑤⑥⑩⑯⑱	단감/유아치즈②	찐고구마	후레쉬팡(번)①②⑤⑥	사과/우유②
에너지/단백질	593/23	619/22	621/18	690/25	610/25
	16일	**17일(광산오감DAY)**	**18일**	**19일**	**20일**
오전간식	참깨양파죽	당근죽	순두부죽⑤	채소죽	전복죽⑱
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 호두멸치조림⑤⑭ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐 깍두기⑨/두유⑤
오후간식	토마토⑫/짜먹는요구르트②	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥	참치주먹밥⑤⑥	귤/우유②	키위
에너지/단백질	608/24	671/27	660/21	616/26	612/27
	23일★생일식단★	**24일(저탄소DAY)**	**25일**	**26일**	**27일**
오전간식	(택1)귤·누룽지죽	황태죽	누룽지죽	치즈죽②	달걀죽①
점 심	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨/플레인요구르트②	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	사과	우리밀쿠키①②⑤⑥/우유②	배	단호박범벅(샐러드)①⑤
에너지/단백질	696/18	630/24	610/20	593/22	668/24
	30일				
오전간식	닭살죽⑮				
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨/짜먹는요구르트②				
오후간식	바나나				
에너지/단백질	603/24				

[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 표 시	쌀				콩		배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부		배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우				
	국내산				국내산		국내산				국내산	호주산	국내산	국내산	국

수산물			가공식품			
오징어	전복	고등어	떡갈비	참치	훈제오리	해물완자
중국산	국내산	노르웨이산	돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산)	다랑어(원양산)	오리고기(국내산)	오징어(중국산

★ 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 ⑮닭
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: 영양