발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정
예빛어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 0-2세 오전간식죽형, 오전·오후간식 점심

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

1주	2일(월) 566kcal 23g	3일(화) 477kcal 18g	4일(수) 411kcal 12g	5일(목) 460kcal 19g	6일(금) 504kcal 23g	7일(토) 232kcal 8g
오전	김가루찹쌀죽	소고기애호박죽⑯	두부채소죽⑤	닭죽⑯	새우살채소죽⑨ (채소죽)	토마토⑫
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑨⑬ 소고기장조림⑤⑥⑯ (애호박볶음⑤⑥)	쌀밥/배추김치⑨ 조갯살부추국⑨⑩⑮ (들깨부추국⑨⑩) 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑨⑮ 감자고로케⑨⑨⑩ 상추겉절이⑨⑩ 배추김치⑧	발아현미밥/깍두기⑨ 달걀양파국⑨⑩ (돼지고기채소볶음⑤⑥⑬) 해초무침⑨⑩	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑩ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑩ 단감	돼자불고기덮밥⑤⑥⑪⑱ 배추김치⑨ 하시는요구르트②
오후	소보로빵①②④⑤/우유②	크림리조또②/사과	(채식)군만두⑤⑥ /마시는요구르트②	찐고구마/과채주스	구운달걀①/우유②	
2주	9일(월) 489kcal 21g	10일(화) 402kcal 16g	11일(수) 486kcal 14g	12일(목) 419kcal 16g	13일(금) 505kcal 19g	14일(토) 351kcal 17g
오전	청경채죽	감자죽	들깨무죽	달걀채소죽①	팽이버섯된장죽⑤⑥	우유②
점심	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑨⑮ 두부조림⑤⑥ 햄감자채볶음⑤⑥⑭	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 건파래자반 바나나	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림②⑥ 깻잎나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 쑥갓어묵국⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	바지락칼국수⑤⑥⑩⑱ (감자칼국수⑤⑥) 녹두전⑤⑨⑬ 깍두기⑨
오후	사과/우유②	토마토스파게티⑤⑧⑩⑫	유부초밥⑤⑥/보리차	찐빔/토마토⑫	꿀호떡①②⑥/우유②	
3주	16일(월) 478kcal 16g	17일(화) 490kcal 19g	18일(수) 549kcal 23g	19일(목) 421kcal 17g	20일(금) 405kcal 17g	21일(토) 255kcal 8g
오전	순두부죽	참깨죽	닭고기브로콜리죽⑯	소고기죽⑯	(달걀채소죽①)	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 건새우조림⑥⑥⑨	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 배	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑭ 치즈달걀찜①②⑨ (연근조림⑤⑥)	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 김부각⑬	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	핀고구마/우유②	사골고기국수⑤⑥⑨⑯	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	키위/우유②	
4주	23일(월) 427kcal 15g	24일(화) 510kcal 16g	25일(수) 465kcal 16g	26일(목) 467kcal 20g	27일(금) 536kcal 19g	28일(토) 354kcal 14g
오전	누룽지죽	소고기숙주죽⑯	미역죽	당근죽	시금치죽	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국⑤⑥ 두부파장조림⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑧⑧	흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 삼겹살채소볶음⑨ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ 치킨까스*소스①⑥⑩⑮ 코울슬로①⑤	팥밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ (두부굴소스볶음⑤⑥⑱) 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑧ 오징어무국⑤⑥⑰ 토마토달걀볶음⑤⑨⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②④	물만두⑤⑥⑩/사과	과일샐러드①②⑥②/우유②	찹쌀화배기①②⑥/우유②	
5주	30일(월) 423kcal 14g					
오전	애호박죽					
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑨⑩ 닭살참깨무침①⑤⑤ 감자케찹조림⑫					
오후	소고기우엉김밥⑤⑥⑯/감귤					

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* '이황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.

* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.
* 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단검수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

원산지 표시

[표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱅장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	볶고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부, 콩비지)
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	국내산	산	국내산	국내산

수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성	
오징어	9일(월) 햄감자채볶음/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산
국내산	10일(화) 토마토스파게티/ 베이컨	돼지고기: 외국산(스페인, 미국)
	25일(수) 치킨까스	닭고기: 국내산

※위 식단은 재료 수급과 경기 입맞춤 과일 공급일정에 따라 변경될 수 있습니다.

발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정
예빛어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 3-5세 오전간식죽형, 오전·오후간식 점심

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

1주	2일(월) 767kcal 30g	3일(화) 727kcal 26g	4일(수) 622kcal 17g	5일(목) 635kcal 27g	6일(금) 678kcal 31g	7일(토) 311kcal 11g
오전	김가루찹쌀죽	소고기메호박죽①⑤	두부채소죽⑤	닭죽⑩	새우살채소죽⑨ (채소죽)	토마토⑫
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑨⑤ 소고기장조림⑤⑥⑩ (메호박볶음⑤⑥)	쌀밥/배추김치⑨ 조갯살부추국⑨⑥⑫ (돌께부추국⑨⑥) 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑨⑤ 우채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ (돼지고기채소볶음⑤⑥⑩) 해초무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑨ 간장찜닭⑤⑥⑤ 양배추나물⑤⑥ 단감	돼지불고기덮밥⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후	소보로빵①②④⑥/우유②	▶ 크림리조또②/사과	(채식)군만두⑤⑥ /마시는요구르트②	핀고구마/과채주스	구운달걀①/우유②	
2주	9일(월) 656kcal 27g	10일(화) 619kcal 24g	11일(수) 694kcal 20g	12일(목) 599kcal 22g	13일(금) 680kcal 25g	14일(토) 460kcal 23g
오전	청경채죽	감자죽	들깨무죽	달걀채소죽①	팽이버섯된장죽⑤⑥	우유②
점심	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑤ 햄감자채볶음⑤⑥⑭	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 건파래자반 바나나	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림②⑮ 깻잎나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑨ 쑥갓어묵국⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	바지락칼국수⑤⑥⑩ (감자칼국수⑤⑥) 녹두전①⑤⑥⑭ 깍두기⑨
오후	샤과/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	유부초밥⑤⑥/보리차	찐밥/토마토⑫	꿀호떡①②⑥/우유②	
3주	16일(월) 661kcal 21g	17일(화) 699kcal 27g	18일(수) 742kcal 30g	19일(목) 600kcal 25g	20일(금) 582kcal 22g	21일(토) 365kcal 12g
오전	순두부죽	참깨죽	닭고기브로콜리죽⑮	소고기죽⑯	(달걀채소죽①)	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ ▶ 안매운육개장⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 야육된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 건새우조림⑤⑥⑨	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 배	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑩⑫ 치즈달걀찜①②⑨ (연근조림⑤⑥)	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 김부각⑤	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑨ 추가밥/깍두기⑨
오후	고구마요거트샐러드②/우유② (찐고구마)	▶ 사골고기국수⑤⑥⑩⑮	모닝빵*딸기잼①②⑧/우유②	찐감자/둥글레차	키위/우유②	
4주	23일(월) 609kcal 22g	24일(화) 768kcal 23g	25일(수) 706kcal 23g	26일(목) 626kcal 27g	27일(금) 724kcal 25g	28일(토) 465kcal 18g
오전	누룽지죽	소고기숙주죽⑯	미역죽	당근죽	사금치죽	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ 숙주맛살무침①⑥⑩⑬	흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 삼겹살채소볶음⑬ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ (두부굴소스볶음⑤⑥⑫) 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 오징어무국⑤⑥⑰ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑫ 단무지무침⑫
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	물만두⑤⑥⑨/사과	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	찹쌀꽈배기①②⑥/우유②	
5주	30일(월) 669kcal 21g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.				
오전	애호박죽	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살참깨무침①⑤⑥ 감자케첩조림⑯	* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				
오후	소고기우엉김밥⑤⑥⑮/감귤	[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.				
	* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.					
	* 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.					

원산지 표 시

[표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부, 콩비지)
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	국내산	산	국내산	국내산

수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성	
오징어	9일(월) 햄감자채볶음/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산
국내산	10일(화) 토마토스파게티/ 베이컨	돼지고기: 외국산(스페인, 미국)
	25일(수) 치킨까스	닭고기: 국내산

※위 식단은 재료 수급과 경기 입맞춤 과일 공급일정에 따라 변경될 수 있습니다.

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정
예빛어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

1주	2일(월) 253kcal 9g	3일(화) 289kcal 11g	4일(수) 288kcal 10g	5일(목) 253kcal 9g	6일(금) 249kcal 12g
재료	수수밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥㉓ 애호박전①⑨⑥ 감자조림⑤⑱	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ 소시지타프리카볶음⑨⑩⑮⑯ 실곤약채소무침⑤⑱	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑱ 소고기버섯볶음⑤⑥㉑ 무생채	현미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑱ 스크램블에그①⑥⑯ 브로콜리숙회•참깨소스⑤⑱	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑱ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 구이김
2주	9일(월) 213kcal 12g	10일(화) 265kcal 13g	11일(수) 236kcal 11g	12일(목) 280kcal 7g	13일(금) 263kcal 12g
재료	기장밥/배추김치⑨ 아욱국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀감자국①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑮ 양배추찜•쌈장⑤⑱	쌀밥/깍두기⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 삼추사과무침	쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림⑤⑨ 애호박볶음⑤⑥ 마시는요구르트⑦	쌀밥/배추김치⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑨ 돈까스•소스①⑤⑥⑩ 뭇갓두부무침⑤⑥
3주	16일(월) 300kcal 11g	17일(화) 275kcal 12g	18일(수) 250kcal 11g	19일(목) 284kcal 11g	20일(금) 253kcal 12g
재료	짜장라이스⑤⑥⑱ 어묵국⑤⑥ 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 소고기숙주국⑤⑥㉓ 오이달걀볶음①③ 새송이버섯볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑱ 닭갈비⑤⑥⑮ 귤	흑미밥/깍두기⑨ 고등어구이⑤㉗ 파프리카무침⑤⑥ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑱ 동그랑땡전①⑥⑨㉓ 콩나물무침⑤⑥
4주	23일(월) 266kcal 10g	24일(화) 285kcal 7g	25일(수) 317kcal 8g	26일(목) 243kcal 8g	27일(금) 291kcal 11g
재료	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑯ 당근라페	김치볶음밥①⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	쌀밥/배추김치⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 삼겹배추찜•폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트⑦	쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑨ 재스달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건파래지반
5주	30일(월) 245kcal 10g				
재료	돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩ 순두부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토㉓				

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉓잣

* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1~2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.

진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1~2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.

* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 재료로 대체할 수 있습니다.

원산지 표시

[표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

•쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산					
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

3일(화) 소시지타프리카볶음/ 소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산	24일(화) 김치볶음밥/ 햄	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산
13일(금) 돈까스	돼지고기:국내산	30일(화) 돈가스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금) 동그랑땡전	돼지고기:국내산, 소고기:국내산		

※위 식단은 재료 수급과 경기 입맞춤 과일 공급일정에 따라 변경될 수 있습니다.

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정
예빛어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 3~5세 석식

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

1주	2일(월) 361kcal 13g	3일(화) 412kcal 15g	4일(수) 412kcal 14g	5일(목) 362kcal 12g	6일(금) 355kcal 17g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑧⑯ 에호박전①⑤⑥ 감자조림⑤⑧	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑨⑮ 실곤약채소무침⑤⑧	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑧ 소고기버섯볶음⑤⑧⑯ 무생채	현미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑥⑧ 스크램블에그①⑤⑩ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑧ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑮ 구이김
2주	9일(월) 312kcal 17g	10일(화) 378kcal 19g	11일(수) 337kcal 15g	12일(목) 380kcal 10g	13일(금) 375kcal 17g
저녁	기장밥/배추김치⑨ 아욱국⑤⑧ 닭살장조림⑤⑥⑨ 숙주나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀감잣국①⑤⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑧	쌀밥/깍두기⑨ 들깨뭇국⑤⑧ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 상추사과무침	쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림⑤⑧ 에호박볶음⑤⑧ 마시는요구르트②	쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑭ 쑥갓두부무침⑤⑧
3주	16일(월) 429kcal 16g	17일(화) 393kcal 16g	18일(수) 357kcal 15g	19일(목) 386kcal 15g	20일(금) 361kcal 17g
저녁	짜장라이스⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑧ 군만두①⑥⑫ 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 소고기숙주국⑤⑥⑯ 오이달걀볶음①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑧ 닭갈비⑤⑥⑮ 귤	흑미밥/깍두기⑨ 고등어구이⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ 동그랑땡전①⑥⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥
4주	23일(월) 380kcal 14g	24일(화) 376kcal 9g	25일(수) 432kcal 12g	26일(목) 349kcal 12g	27일(금) 416kcal 15g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 에호박된장국⑤⑥ 간장찜닭③⑥⑩ 당근라페	김치볶음밥③⑥⑨⑮ 미니우동⑤⑧ 깍두기⑨ 단감	쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑧ 삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트②	쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑧	수수밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건파래자반
5주	30일(월) 350kcal 14g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 식제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.	
저녁	돈까스카레덮밥①⑤⑥⑭ 순두부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫				

원산지 표 시

[표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱅장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

3일(화) 소시지파프리카볶음/ 소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산	24일(화) 김치볶음밥/ 햄	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산
13일(금) 돈까스	지고기:국내산	30일(화) 돈가스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금) 동그랑땡전	돼지고기:국내산, 소고기:국내산		

※위 식단은 재료 수급과 경기 입맞춤 과일 공급일정에 따라 변경될 수 있습니다.