발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	주경민, 윤수정

2026년 11월 식단

식단 유형 : 0~2세 가정형, 오전·오후간식 점심

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

1주	2일(월) 455kcal 20g	3일(화) 490kcal 19g	4일(수) 379kcal 11g	5일(목) 455kcal 19g	6일(금) 419kcal 19g	7일(토) 232kcal 8g
오전	배	소고기장국죽⑯	키위	닭죽⑮	단감	토마토⑫
점심	수수밥/백김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소고기장조림⑯ 애호박새우살볶음⑤⑨ (애호박볶음⑤⑥)	쌀밥/백김치⑨ **조갯살부추국⑤⑥⑱** (들깨부추국⑤⑥) 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 백김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑩ 해초무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑮ 양배추나물⑤⑥	돼지불고기덮밥⑩ 백김치⑨ 마시는요구르트②
오후	밤식빵①②⑥/우유②	크림리조또②	(채식)찐만두⑤⑥ /마시는요구르트②	찐고구마/과채주스	구운달걀①/우유②	
2주	9일(월) 408kcal 15g	10일(화) 434kcal 17g	11일(수) 418kcal 13g	12일(목) 502kcal 20g	13일(금) 468kcal 19g	14일(토) 351kcal 17g
오전	사과	감자죽	바나나	달걀채소죽①	토마토⑫	우유②
점심	기장밥/백김치⑨ 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 된장찌개⑤⑥ **삼치구이⑤⑥** (달걀말이①⑤) 들깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯ 건파래자반	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림⑮ 깻잎나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑩ 쑥갓어묵국⑤⑥ (쑥갓맑은국⑤⑥) 연두부찜*양념장⑤⑥ 백김치⑨	**바지락칼국수⑤⑥⑱** (감자칼국수⑤⑥) 녹두전①⑤⑨⑩ 깍두기⑨
오후	찐단호박/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	유부초밥⑤⑥/보리차	찐밤/우유②	치즈빵①②⑥/우유②	
3주	16일(월) 418kcal 14g	17일(화) 490kcal 19g	18일(수) 455kcal 18g	19일(목) 421kcal 17g	20일(금) 389kcal 19g	21일(토) 255kcal 8g
오전	귤	미역죽	배	소고기죽⑯	키위	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ **어묵볶음⑤⑥** (달걀장조림①⑤⑥) 오이무침⑤⑥	차조밥/백김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑮ **새우살조림⑤⑥⑨** (버섯조림⑤⑥)	차조밥/백김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑯ 파프리카잡채⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ **아몬드잔멸치볶음⑤⑥** (연근조림⑤⑥)	쌀밥/백김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑯ 구이김	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	찐고구마/우유②	사골고기국수⑯	모닝빵①②⑥/우유②	찐감자/등글레차	삶은달걀①/우유②	
4주	23일(월) 362kcal 14g	24일(화) 474kcal 15g	25일(수) 420kcal 15g	26일(목) 467kcal 20g	27일(금) 477kcal 18g	28일(토) 351kcal 19g
오전	단감	달걀참깨죽①	사과	당근죽	바나나	우유②
점심	쌀밥/백김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ (숙주무침⑤⑥)	차조밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 삼겹살채소볶음⑩ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/백김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ 치킨까스*소스⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ **새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱** (두부굴소스볶음⑤⑥⑱) 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 닭살뭇국⑮ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑯ 돼지고기찹쌀구이⑩ 깍두기⑨
오후	잔치국수①⑤⑥	물만두⑤⑥⑩/ 저당마시는요구르트②	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②	
5주	30일(월) 382kcal 13g					
오전	감귤					
점심	수수밥/백김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살참깨무침⑮ 감자조림⑤⑥					
오후	소고기우엉김밥⑯/보리차					

[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 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 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)
	배추	고춧가루	국내산	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	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

10일(화) ★토마토스파게티/ 베이컨	돼지고기: 외국산(스페인)
25일(수) ★치킨까스	닭고기: 국내산