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

2026년 11월 식단

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

식단 유형 : 0~2세 오전간식죽형, 오전·오후간식 점심

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	소고기애호박죽⑮	두부채소죽⑤	닭죽⑮	새우살채소죽⑨	토마토⑫
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ **애호박새우살볶음⑤⑨**	쌀밥/배추김치⑨ 조개살부추국⑤⑥⑮ 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ **돼지고기제소볶음⑤⑥⑩** 해초무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 단감	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후	소보로빵①②④⑥/우유②	크림티조또②/샤인머스캣	(재식)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) 532kcal 18g	14일(토) 351kcal 17g
오전	청경채죽	감자죽	물깨무죽	달걀채소죽①	소고기버섯죽⑮	우유②
점심	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ ⭐햄감자채볶음⑤⑥⑰	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ 물깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박닭은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑮ 건파래자반 배	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림②⑮ 깻잎나물⑤⑥	* 생일 잔치 * 쌀밥/배추김치⑨ 물깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥	**바지락칼국수⑤⑥⑮** 녹두전①⑤⑨⑰ 깍두기⑨
오후	사과/우유②	⭐토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	유부초밥⑤⑥/보리차	찐밤/배	케이크*카스테라①②⑥ /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	닭고기브로콜리죽⑮	소고기죽⑮	잔멸치죽	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 버섯조림⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 연양불고기⑤⑥⑮ 파프리카감재⑤⑥ 샤인머스캣	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑰ 치즈달걀찜①②⑨ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑮ 김부각⑤	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	찐고구마/우유②	사골고기국수⑤⑥⑰⑮	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	배/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	소고기숙주죽⑮	미역죽	당근죽	시금치죽	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ **숙주맛살무침①⑤⑥⑩**	흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 삼겹살새송이볶음⑰ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부닭은국⑤⑥ ⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑮ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑯ 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ ⭐**오징어무국⑤⑥⑰** 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑮ 순권튀김⑤⑥⑰ 단무지무침⑬
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	물만두⑤⑥⑩/배	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	찹쌀파배기①②⑥/우유②	
5주	**30일(월)** 423kcal 14g	[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 닭살참깨두침①⑤⑮ 감자케첩조림⑫	* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '0~2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(0~2세 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 재소로 대체할 수 있습니다. * 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.				
오후	소고기우엉김밥⑤⑥⑮/배					

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	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	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: 미국, 호주산
국내산	10일(화) ⭐토마토스파게티/ 베이컨	돼지고기 베이컨: 외국산(스페인, 미국)
	25일(수) ⭐치킨까스	닭고기: 국내산

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수경
시립다원어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 0~2세 석식

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

1주	2일(월) 253kcal 9g / 101kcal 2g	3일(화) 239kcal 11g / 164kcal 7g	4일(수) 288kcal 10g / 94kcal 6g	5일(목) 253kcal 9g / 22kcal 0g	6일(금) 249kcal 12g / 76kcal 4g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ ⭐소시지과프리카볶음⑤⑥⑩⑮ 실곤약채소무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 무생채	현미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ 브로콜리숙회*함께소스①⑮	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 구이김
간식	김가루주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	삶은달걀①/과채주스	과일(키위)	떠먹는요구르트②
2주	9일(월) 213kcal 12g / 116kcal 5g	10일(화) 265kcal 13g / 22kcal 1g	11일(수) 236kcal 11g / 176kcal 7g	12일(목) 280kcal 7g / 27kcal 0g	13일(금) 263kcal 12g / 25kcal 1g
저녁	기장밥/배추김치⑨ 아욱국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀감잣국①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 들깨뭇국⑤⑥ **삼치데리야끼구이⑤⑥** 상추사과무침	쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 마시는요구르트②	쌀밥/배추김치⑨ 깻이버섯닭은국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥
간식	검정콩두유⑤	연두부찜⑤⑥	햄샌드위치①②⑥/우유②	과일(바나나)	찐감자
3주	16일(월) 300kcal 11g / 180kcal 7g	17일(화) 275kcal 12g / 54kcal 0g	18일(수) 250kcal 11g / 96kcal 4g	19일(목) 284kcal 11g / 16kcal 0g	20일(금) 253kcal 12g / 106kcal 2g
저녁	짜장라이스⑤⑥⑩ **어묵국⑤⑥** 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 소고기수구국⑤⑥⑮ 오이달걀볶음①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 샤인머스캣	흑미밥/깍두기⑨ ⭐**고등어구이⑤⑦** 과프리카무침⑤⑥ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 유부닭은국⑤⑥ ⭐동그랑땡 전⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥
간식	머핀①②⑥/우유②	찐고구마	잔치국수①⑤⑥	과일(배)	두부과자/마시는요구르트②
4주	23일(월) 266kcal 10g / 203kcal 7g	24일(화) 285kcal 7g / 145kcal 9g	25일(수) 317kcal 8g / 42kcal 1g	26일(목) 243kcal 8g / 20kcal 0g	27일(금) 291kcal 11g / 90kcal 3g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 당근라페	⭐김치볶음밥⑤⑥⑩⑮ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨ 배	쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트②	쌀밥/깍두기⑨ 시금치닭은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건과채자반
간식	치즈빵①②⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	채소전①⑤⑥	과일(사과)	크림수프②⑥
5주	30일(월) 245kcal 10g / 73kcal 3g				
저녁	⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩ 순두부닭은국⑤⑥ 배추김치⑨ 배				
간식	찐만두①⑤⑥⑩				

[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 '0-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.

진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(0-2세 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.

추가간식 사용안내

- **석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)**

① 석식 미제공 기관

오전간식	오전간식
점심	점심
오후간식	오후간식
-	**추가간식**
-	-

② 석식 제공 기관

오전간식	오전간식	오전간식
점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식
-	**추가간식**	석식
석식	석식	**추가간식**

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), 녑치, 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 수산물을 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

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

3일(화) ⭐소시지과프리카볶음/ 소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산	20일(금) ⭐동그랑땡전	돼지고기:국내산
13일(금) ⭐돈까스	돼지고기:국내산	24일(화) ⭐김치볶음밥/ 햄	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산
19일(금) ⭐고등어	고등어:국내산	30일(화) ⭐돈까스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산