| 감수완료 | 26. 10. 22. |
|---|---|
| 영 양 사 | 주경민, 윤수정 |
| 별사랑어린이집 | |

# 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) 532kcal 22g | 3일(화) 512kcal 19g | 4일(수) 439kcal 13g | 5일(목) 455kcal 19g | 6일(금) 504kcal 23g |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 녹두죽⑤ | 소고기장국죽⑤⑥⑯ | 두부채소죽⑤ | 닭죽⑮ | 새우살채소죽⑨ |
| 점심 | 수수밥/백김치⑨<br>감잣국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>애호박볶음⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>들깨부추국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>어린잎두부샐러드⑤ | 그린데이<br>표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥<br>무채된장국⑤⑥<br>감자고로케①②⑤⑥<br>상추겉절이⑤⑥<br>백김치⑨ | 차조밥/깍두기⑨<br>달걀양파국①⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>해초무침⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>양배추나물⑤⑥<br>샤인머스캣 |
| 오후 | 밤식빵①②⑥/우유② | 크림리조또②/배 | 찐만두⑤⑥<br>/마시는요구르트② | 찐고구마/과채주스 | 구운달걀①/우유② |
| 2주 | 9일(월) 470kcal 16g | 10일(화) 460kcal 17g | 11일(수) 485kcal 14g | 12일(목) 502kcal 20g | 13일(금) 531kcal 20g |
| 오전 | 청경채죽 | 감자죽 | 들깨무죽 | 달걀채소죽① | 팽이버섯된장죽⑤⑥ |
| 점심 | 기장밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥ | 수수밥/백김치⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>들깨무나물⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>김자반 | 쌀밥/깍두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>닭살허니버터조림②⑮<br>시금치나물⑤⑥ | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>연두부찜*양념장⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후 | 찐단호박/우유② | ⭐토마토스파게티⑤⑥⑩⑫<br>/단감 | 유부초밥⑤⑥/배 | 찐감자/우유② | 치즈빵①②⑥/우유② |
| 3주 | 16일(월) 478kcal 16g | 17일(화) 503kcal 19g | 18일(수) 523kcal 23g | 19일(목) 442kcal 17g | 20일(금) 444kcal 21g |
| 오전 | 순두부죽 | 흑임자죽 | 닭고기브로콜리죽⑮ | 소고기죽⑯ | 잔멸치죽 |
| 점심 | 쌀밥/깍두기⑨<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>오이무침⑤⑥ | 차조밥/백김치⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>버섯조림⑤⑥ | 차조밥/백김치⑨<br>근대국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>파프리카잡채⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>콩비지찌개⑤⑥⑨⑩<br>치즈달걀찜①②⑨<br>아몬드잔멸치볶음⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기두부조림⑤⑥⑯<br>구이김 |
| 오후 | 찐고구마/우유② | 사골고기국수⑤⑥⑩⑯/배 | 모닝빵①②⑥/우유② | 찐감자/샤인머스캣 | 삶은달걀①/우유② |
| 4주 | 23일(월) 444kcal 15g | 24일(화) 474kcal 15g | 25일(수) 482kcal 16g | 26일(목) 467kcal 20g | 27일(금) 533kcal 20g |
| 오전 | 누룽지죽 | 달걀참깨죽① | 미역죽 | 당근죽 | 시금치죽 |
| 점심 | 쌀밥/백김치⑨<br>달걀실파국①⑤⑥<br>두부짜장조림⑤⑥<br>숙주무침⑤⑥ | 차조밥/배추겉절이<br>미역된장국⑤⑥<br>삼겹살채소볶음⑩<br>미나리나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮<br>코울슬로①⑤ | 쌀밥/깍두기⑨<br>설렁탕⑯<br>두부굴소스볶음⑤⑥⑱<br>시금치무침⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>닭살뭇국⑤⑥⑮<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>배추나물⑤⑥ |
| 오후 | 잔치국수①⑤⑥/단감 | 물만두⑤⑥⑩/<br>마시는요구르트② | 단호박수프②⑥<br>/식빵반쪽①②⑥ | 과일샐러드①②⑤⑫/우유② | 후레쉬번①②⑥/우유② |
| 5주 | 30일(월) 452kcal 15g | | | | |
| 오전 | 애호박죽 | | | | |
| 점심 | 수수밥/백김치⑨<br>느타리버섯국⑤⑥<br>닭살참깨무침①⑤⑮<br>감자조림⑤⑥ | | | | |
| 오후 | 소고기우엉김밥⑤⑥⑯/배 | | | | |

**[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.

## 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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우(1++등급) | 국내산 한우(1++등급) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 외국산, 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: 국내산 |
| 25일(수) ⭐치킨까스 | 닭고기: 국내산 |