발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	이혜정, 윤수정
시립 둥지 어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

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

1주	2일(월) 488kcal 21g	3일(화) 439kcal 19g	4일(수) 390kcal 10g	5일(목) 460kcal 19g	6일(금) 475kcal 16g	7일(토) 232kcal 8g
오전	배	당근스틱/치즈②	샤인머스캣	닭죽⑮	바나나	토마토⑫
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ **애호박새우살볶음⑤⑨**	쌀밥/배추김치⑨ **조갯살부추국⑤⑥⑱** 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ (돼지고기채소볶음⑤⑥⑩) 해초무침⑤⑥	**-생일잔치-** 쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후	소보로빵①②④⑥/우유②	크림리조또②	(채식)군만두⑤⑥ /마시는요구르트②	찐고구마/과채주스	케이크①②⑥/우유②	
2주	9일(월) 447kcal 20g	10일(화) 526kcal 21g	11일(수) 412kcal 13g	12일(목) 502kcal 20g	13일(금) 442kcal 18g	14일(토) 351kcal 17g
오전	샤인머스캣	시리얼⑤/우유②	배	달걀채소죽①	배	우유②
점심	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 햄감자채볶음⑤⑥⑩	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ (달걀말이①⑤) 들깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 건파래자반	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림②⑮ 깻잎나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ **쑥갓어묵국⑤⑥** 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	**바지락칼국수⑤⑥⑱** 녹두전①⑤⑨⑩ 깍두기⑨
오후	단호박튀김⑤⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	유부초밥⑤⑥/보리차	찐빔/우유②	꿀호떡①②⑥/우유②	
3주	16일(월) 418kcal 14g	17일(화) 512kcal 27g	18일(수) 465kcal 18g	19일(목) 421kcal 17g	20일(금) 460kcal 12g	21일(토) 255kcal 8g
오전	바나나	오이스틱/떠먹는요구르트②	샤인머스캣	소고기죽⑯	바나나	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ **어묵볶음⑤⑧** 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ (버섯조림⑤⑥)	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ **아몬드잔멸치볶음⑤⑥**	**-김장-** 유부초밥⑤⑥ 어묵탕⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 단무지⑬	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	**고구마요거트샐러드②** /우유②	사골고기국수⑤⑥⑩⑯	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	빵(머핀)①②⑥/우유②	
4주	23일(월) 362kcal 14g	24일(화) 465kcal 15g	25일(수) 461kcal 16g	26일(목) 467kcal 20g	27일(금) 480kcal 17g	28일(토) 354kcal 14g
오전	단감	파프리카스틱/치즈②	배	당근죽	배	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ (숙주무침⑤⑥)	흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 삼겹살채소볶음⑩ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ **새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱** 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ (닭살뭇국⑤⑥⑮) 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	물만두⑤⑥⑩ /저당마시는요구르트②	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	찹쌀꽈배기①②⑥/우유②	
5주	30일(월) 384kcal 13g					
오전	감귤					
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살참깨무침①⑤⑮ 감자케첩조림⑫					
오후	소고기우엉김밥⑤⑥⑯/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 '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.

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	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내,외국산

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

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정
시립 둥지 어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

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

1주	2일(월) 253kcal 9g / 101kcal 2g		3일(화) 289kcal 11g / 164kcal 7g		4일(수) 288kcal 10g / 94kcal 6g		5일(목) 253kcal 9g / 22kcal 0g		6일(금) 249kcal 12g / 76kcal 4g	
저녁	수수밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 애호박전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ ⭐소시지파프리카볶음⑤⑥⑩⑮ 실곤약채소무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 무생채		현미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤		쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 구이김	
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 (돼지고기찹쌀구이⑤⑥⑩) 상추사과무침		쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 마시는요구르트②		쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯맑은국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥	
3주	16일(월) 300kcal 11g / 180kcal 7g		17일(화) 275kcal 12g / 54kcal 0g		18일(수) 250kcal 11g / 98kcal 4g		19일(목) 284kcal 11g / 16kcal 0g		20일(금) 253kcal 12g / 106kcal 2g	
저녁	짜장라이스⑤⑥⑩ (순두부맑은국⑤⑥) 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨		차조밥/배추김치⑨ 소고기숙주국⑤⑥⑯ 오이달걀볶음①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 귤		흑미밥/깍두기⑨ (두부부침*양념장⑤⑥) 파프리카무침⑤⑥ 과채주스		쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐동그랑땡전⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥	
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 단감		쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트②		쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건파래자반	
5주	30일(월) 245kcal 10g / 73kcal 3g									
저녁	⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩ 순두부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫									

[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 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), 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	국내,외국산

※ 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, 외국산 닭고기: 국내산,외국산	24일(화) ⭐김치볶음밥/ 햄	돼지고기: 국내산, 외국산 닭고기: 국내산,외국산
13일(금) ⭐돈까스	돼지고기:국내산	30일(화) ⭐돈가스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금) ⭐동그랑땡전	돼지고기:국내산, 소고기:국내산,외국산		

발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	이혜정, 윤수정
시립 둥지 어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 3~5세 일반형, 오전·오후간식 점심

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

1주	2일(월) 656kcal 28g	3일(화) 607kcal 26g	4일(수) 536kcal 14g	5일(목) 635kcal 27g	6일(금) 636kcal 21g	7일(토) 311kcal 11g
오전	배	당근스틱/치즈②	샤인머스캣	닭죽⑮	바나나	토마토⑫
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ **애호박새우살볶음⑤⑨**	쌀밥/배추김치⑨ **조갯살부추국⑤⑥⑱** 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ (돼지고기채소볶음⑤⑥⑩) 해초무침⑤⑥	-생일잔치- 쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후	소보로빵①②④⑥/우유②	크림리조또②	(채식)군만두⑤⑥ /마시는요구르트②	찐고구마/과채주스	케이크①②⑥/우유②	
2주	9일(월) 614kcal 26g	10일(화) 673kcal 27g	11일(수) 588kcal 18g	12일(목) 676kcal 27g	13일(금) 590kcal 24g	14일(토) 460kcal 23g
오전	샤인머스캣	시리얼⑤/우유②	배	달걀채소죽①	배	우유②
점심	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ ⭐햄감자채볶음⑤⑥⑩	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ (달걀말이①⑤) 들깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 건파래자반	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림②⑮ 깻잎나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ **쑥갓어묵국⑤⑥** 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	**바지락칼국수⑤⑥⑱** 녹두전①⑤⑨⑩ 깍두기⑨
오후	단호박튀김⑤⑥/우유②	⭐토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	유부초밥⑤⑥/보리차	찐빔/우유②	꿀호떡①②⑥/우유②	
3주	16일(월) 576kcal 18g	17일(화) 699kcal 36g	18일(수) 622kcal 24g	19일(목) 600kcal 25g	20일(금) 514kcal 24g	21일(토) 365kcal 12g
오전	바나나	오이스틱/떠먹는요구르트②	샤인머스캣	소고기죽⑯	바나나	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ **어묵볶음⑤⑧** 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ (버섯조림⑤⑥)	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ **아몬드잔멸치볶음⑤⑥**	-김장- 유부초밥⑤⑥ 어묵탕⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 단무지⑬	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	**고구마요거트샐러드②** /우유②	사골고기국수⑤⑥⑩⑯	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	빵(머핀)①②⑥/우유②	
4주	23일(월) 517kcal 20g	24일(화) 646kcal 20g	25일(수) 638kcal 22g	26일(목) 626kcal 27g	27일(금) 644kcal 23g	28일(토) 465kcal 18g
오전	단감	파프리카스틱/치즈②	배	당근죽	배	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ (숙주무침⑤⑥)	흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 삼겹살채소볶음⑩ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ **새우살굴소스볶음⑥⑨⑱** 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ (닭살뭇국⑤⑥⑮) 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	물만두⑤⑥⑩ /저당마시는요구르트②	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	찹쌀꽈배기①②⑥/우유②	
5주	30일(월) 548kcal 19g					
오전	감귤					
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살참깨무침①⑤⑮ 감자케첩조림⑫					
오후	소고기우엉김밥⑤⑥⑯/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 '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.

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	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내,외국산

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

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정
시립 둥지 어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 3~5세 석식

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

1주	2일(월) 361kcal 13g / 145kcal 3g	3일(화) 412kcal 15g / 192kcal 7g	4일(수) 412kcal 14g / 115kcal 8g	5일(목) 362kcal 12g / 32kcal 0g	6일(금) 355kcal 17g / 76kcal 4g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 애호박전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ ⭐소시지파프리카볶음⑤⑥⑩⑮ 실곤약채소무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 무생채	현미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 구이김
2주	9일(월) 312kcal 17g / 116kcal 5g	10일(화) 378kcal 19g / 31kcal 2g	11일(수) 337kcal 15g / 209kcal 8g	12일(목) 380kcal 10g / 39kcal 1g	13일(금) 375kcal 17g / 35kcal 1g
저녁	기장밥/배추김치⑨ 아욱국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀감잣국①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 들깨뭇국⑤⑥ (돼지고기찹쌀구이⑤⑥⑩) 상추사과무침	쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 마시는요구르트②	쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯맑은국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥
3주	16일(월) 429kcal 16g / 216kcal 7g	17일(화) 393kcal 16g / 77kcal 1g	18일(수) 357kcal 15g / 140kcal 5g	19일(목) 386kcal 15g / 23kcal 0g	20일(금) 361kcal 17g / 130kcal 2g
저녁	짜장라이스⑤⑥⑩ (순두부맑은국⑤⑥) 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 소고기숙주국⑤⑥⑯ 오이달걀볶음①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 귤	흑미밥/깍두기⑨ (두부부침*양념장⑤⑥) 파프리카무침⑤⑥ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐동그랑땡전⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥
4주	23일(월) 380kcal 14g / 248kcal 8g	24일(화) 376kcal 9g / 166kcal 11g	25일(수) 432kcal 12g / 60kcal 2g	26일(목) 349kcal 12g / 28kcal 0g	27일(금) 416kcal 15g / 128kcal 4g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 당근라페	⭐김치볶음밥⑤⑥⑩⑮ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트②	쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건파래자반
5주	30일(월) 350kcal 14g / 104kcal 5g				
저녁	⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩ 순두부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫				

[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 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), 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	국내,외국산

※ 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, 외국산 닭고기: 국내산,외국산	24일(화) ⭐김치볶음밥/ 햄	돼지고기: 국내산, 외국산 닭고기: 국내산,외국산
13일(금) ⭐돈까스	돼지고기:국내산	30일(화) ⭐돈가스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금) ⭐동그랑땡전	돼지고기:국내산, 소고기:국내산,외국산		