감수완료	26. 10. 23.
영 양 사	이혜정, 윤수정
시립솔빛어린이집	

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) 396kcal 17g	4일(수) 409kcal 12g	5일(목) 460kcal 19g	6일(금) 419kcal 19g	7일(토) 232kcal 8g
오전	샤인머스캣	당근스틱/치즈②	사과	닭죽⑮	단감	토마토⑫
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑯⑱ 동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 해초무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후	소보로빵①②④⑥/우유②	롤케이크①②⑥/과채쥬스/바나나	군만두⑤⑥/우유②	찐고구마/보리차	구운달걀①/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	배	시리얼⑤/우유②	바나나	달걀채소죽①	샤인머스캣	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	감자칼국수⑤⑥ 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) 389kcal 19g	21일(토) 255kcal 8g
오전	샤인머스캣	오이스틱/떠먹는요구르트②	배	소고기죽⑯	감귤	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 버섯조림⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ 연근조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 구이김	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	찐고구마/우유②	사골고기국수⑤⑥⑩⑯	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	삶은달걀①/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	배	파프리카스틱/치즈②	샤인머스캣	당근죽	바나나	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ 숙주무침⑤⑥	흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑩ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ ⭐오징어뭇국⑤⑥⑰ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	그래놀라⑤ /플레인요거트②	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	단팥빵①②⑥/우유②	
5주	30일(월) 384kcal 13g					
오전	배					
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.
* 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	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: 국내산, 닭고기: 국내산
국내산	10일(화) ⭐토마토스파게티/ 베이컨	돼지고기: 국내산
	25일(수) ⭐치킨까스	닭고기: 국내산

감수완료	26. 10. 23.
영 양 사	이혜정, 윤수정
시립솔빛어린이집	

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) 547kcal 23g	4일(수) 542kcal 16g	5일(목) 635kcal 27g	6일(금) 556kcal 25g	7일(토) 311kcal 11g
오전	샤인머스캣	당근스틱/치즈②	사과	닭죽⑮	단감	토마토⑫
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑯⑱ 동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 해초무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후	소보로빵①②④⑥/우유②	롤케이크①②⑥/과채쥬스/바나나	군만두⑤⑥/우유②	찐고구마/보리차	구운달걀①/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	배	시리얼⑤/우유②	바나나	달걀채소죽①	샤인머스캣	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	감자칼국수⑤⑥ 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	샤인머스캣	오이스틱/떠먹는요구르트②	배	소고기죽⑯	감귤	사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 버섯조림⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 근대국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ 연근조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 구이김	감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	찐고구마/우유②	사골고기국수⑤⑥⑩⑯	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	삶은달걀①/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	배	파프리카스틱/치즈②	샤인머스캣	당근죽	바나나	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ 숙주무침⑤⑥	흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑩ 미나리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 시금치무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ ⭐오징어뭇국⑤⑥⑰ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬
오후	잔치국수①⑤⑥	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	그래놀라⑤ /플레인요거트②	과일샐러드①②⑤⑫/우유②	단팥빵①②⑥/우유②	
5주	30일(월) 548kcal 19g					
오전	배					
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.
* 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	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: 국내산, 닭고기: 국내산
국내산	10일(화) ⭐토마토스파게티/ 베이컨	돼지고기: 국내산
	25일(수) ⭐치킨까스	닭고기: 국내산

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정
시립솔빛어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 3~5세 석식

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

		월	화	수	목	금
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	쌀밥/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 삼치데리야끼구이⑤⑥ 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 과일	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 과일	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 과일				

[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.

* 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	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	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	돼지고기:국내산	30일(화) ⭐돈가스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금)⭐동그랑땡전	돼지고기:국내산, 소고기:국내산		

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정
시립솔빛어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

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

1주	2일(월) 253kcal 101kcal 9g 2g	3일(화) 289kcal 164kcal 11g 7g	4일(수) 288kcal 94kcal 10g 6g	5일(목) 253kcal 22kcal 9g 0g	6일(금) 249kcal 76kcal 12g 4g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 애호박전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ ⭐소시지파프리카볶음⑤⑥⑩⑮ 실곤약채소무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 무생채	쌀밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 구이김
2주	9일(월) 213kcal 116kcal 12g 5g	10일(화) 265kcal 22kcal 13g 1g	11일(수) 236kcal 176kcal 11g 7g	12일(목) 280kcal 27kcal 7g 0g	13일(금) 263kcal 25kcal 12g 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 팽이버섯맑은국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥
3주	16일(월) 300kcal 180kcal 11g 7g	17일(화) 275kcal 54kcal 12g 0g	18일(수) 250kcal 98kcal 11g 4g	19일(목) 284kcal 16kcal 11g 0g	20일(금) 253kcal 106kcal 12g 2g
저녁	짜장라이스⑤⑥⑩ 순두부맑은국⑤⑥ 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 소고기숙주국⑤⑥⑯ 오이달걀볶음①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 과일	흑미밥/깍두기⑨ 두부부침*양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐동그랑땡전⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥
4주	23일(월) 266kcal 203kcal 10g 7g	24일(화) 285kcal 145kcal 7g 9g	25일(수) 317kcal 42kcal 8g 1g	26일(목) 243kcal 20kcal 8g 0g	27일(금) 291kcal 90kcal 11g 3g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 당근라페	⭐김치볶음밥⑤⑥⑩⑮ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨ 과일	쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트②	쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건파래자반
5주	30일(월) 245kcal 73kcal 10g 3g	[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. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.
저녁	⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩ 순두부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫				

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 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	국내산	한우	한우	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	돼지고기:국내산	30일(화) ⭐돈가스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금)⭐동그랑땡전	돼지고기:국내산, 소고기:국내산		