발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	이혜정, 윤수정

2026년 11월 식단

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

식단 유형 : 3~5세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	2일(월) 656kcal 28g	3일(화) 607kcal 26g	4일(수) 536kcal 14g	5일(목) 635kcal 27g	6일(금) 556kcal 25g	7일(토) 311kcal 11g
오전	바나나	당근스틱/치즈②	사인머스캣(경기도 건강과일)	닭죽⑲	단감	토마토⑫
점심	〈생일식단〉 쌀밥/배추김치⑬ 돌깨미역국⑨⑥ 돼지갈비찜③⑥⑯ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 돌깨부추국⑨⑥ 훈제오리구이 양상추두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국③⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이③⑥ 배추김치⑬	잡곡밥/깍두기⑬ 달걀양파국①⑥⑥ 돼지고기채소볶음③⑥⑯ 해초무침③⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭①⑥⑲ 양배추나물③⑥	돼지불고기덮밥①⑥⑯⑱ 배추김치⑬ 마시는오구르트②
오후	케이크①③⑥/우유②	크림리조또②	군만두③⑥ /마시는오구르트②	찐고구마/매실차	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(경기도 건강과일)	시리얼③/우유②	바나나	달걀채소죽①	토마토⑫	우유③
점심	잡곡밥/배추김치⑨ 닭곰탕①⑥⑲ 두부조림③⑥ 햄감자채볶음③⑥⑯	잡곡밥/배추김치⑬ 된장찌개③⑥ 달걀말이①⑤ 돌깨무나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국③⑥ 소고기청경채볶음③⑥⑱ 건파래자반	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국③⑥ 닭살허니버터조림②⑲ 깻잎나물⑤⑥	돼지고기카레라이스①⑥⑯ 쑥갓어묵국③⑥ 연두부찜*양념장③⑥ 배추김치⑨	바지락칼국수①⑥⑱ 녹두전①⑥⑭ 깍두기⑨
오후	단호박튀김③⑥/ 우유②	토마토스파게티③⑥⑬⑯	유부초밥③⑥/보리차	찐고구마/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	사인머스캣(경기도 건강과일)	귤	배	소고기죽⑱	오이스틱/떠먹는요구르트②	사과
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국③⑥ 소고기두부조림③⑥⑱ 구이김	쌀밥/깍두기⑬ 안매운육개장③⑥⑱ 어묵볶음③⑥ 오이무침③⑥	잡곡밥/배추김치⑨ 근대국③⑥ 언양불고기③⑥⑮ 파프리카잡채③⑥	잡곡밥/깍두기⑨ 콩비지찌개③⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①②⑨ 연근조림③⑥	잡곡밥/배추김치⑬ 아욱된장국③⑥ 닭살브로콜리볶음③⑥⑮ 버섯조림③⑥	감자수제비③⑥ 두부부침*양념장③⑥ 추가밥/깍두기⑨
오후	구운달걀①/우유②	찐고구마/우유②	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	찐감자/둥글레차	사골고기국수③⑤⑥⑱	
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	바나나	파프리카스틱/치즈②	배(경기도 건강과일)	당근죽	단감	우유③
점심	잡곡밥/깍두기⑨ 닭살뭇국③⑤⑥ 토마토달걀볶음①③⑫ 배추나물③⑥	잡곡밥/배추김치 미역된장국③⑥ 삼겹살채소볶음⑬ 미나리나물③⑥	쌀밥/배추김치⑬ 유부맑은국③⑥ 치킨까스*소스①③⑥⑫⑲ 코울슬로①⑥	쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑱ 두부굴소스볶음③⑥⑬ 시금치무침③⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①③⑥ 두부짜장조림③⑥ 숙주무침③⑥	쌀국수③⑥⑮ 춘권튀김①③⑭ 단무지무침⑨
오후	핫케이크 ①③⑥/우유②	단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥	물만두③⑥⑯ /마시는오구르트②	토마토샐러드①②③⑫/우유②	잔치국수①③⑥	
5주	30일(월) 548kcal 19g					
오전	감귤					
점심	잡곡밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살참깨무침①⑥⑲ 감자케첩조림⑫					
오후	소고기주먹밥③⑥⑱/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.

※ 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, 뱅장어, 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

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

9일(월) ⭐햄감자채볶음/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산
25일(수) ⭐치킨까스	닭고기: 국내산

발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	이혜정, 윤수정

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) 419kcal 19g	7일(토) 232kcal 8g
오전	바나나	당근스틱/치즈②	사인머스캣(경기도 건강과일)	닭죽⑲	단감	토마토⑫
점심	〈생일식단〉 쌀밥/백김치⑨ 돌깨미역국③⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 사금치나물③⑥	쌀밥/백김치⑨ 돌깨부추국③⑥ 훈제오리구이 양상추두부샐러드⑤	그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국③⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이①⑥ 백김치⑨	잡곡밥/백김치⑨ 달걀양파국①⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 해초무침⑤⑥	쌀밥/백김치⑨ 미역국③⑥ 간장찜닭③⑤⑥ 양배추나물⑤⑥	돼지불고기덮밥③⑤⑥⑬ 백김치⑨ 마시는오구르트③
오후	카스테라+①③⑥/우유②	크림리조또②	군만두⑤⑥ /마시는오구르트②	핀고구마/매실차	구운달걀①/우유③	
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(경기도 건강과일)	시리얼③/우유②	바나나	달걀채소죽①	토마토⑫	우유③
점심	잡곡밥/백김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑲ 두부조림③⑥ ⭐햄감자채볶음⑤⑥⑩	잡곡밥/백김치⑨ 된장찌개③⑥ 달걀말이①⑥ 돌깨무나물③⑥	쌀밥/백김치⑨ 애호박맑은국③⑥ 소고기청경채볶음③⑤⑮ 건파래자반	쌀밥/백김치⑨ 미소된장국③⑥ 닭살허니버터조림③⑲ 깻잎나물③⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ **쑥갓어묵국⑤⑥** 연두부찜*양념장③⑥ 백김치⑨	**바지락칼국수⑤⑥⑱** 녹두전①⑤⑩ 백김치⑨
오후	단호박튀김③⑥/우유②	토마토스파게티③⑤⑥⑬	유부초밥③⑥/보리차	핀고구마/우유③	꿀호떡①③⑥/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	사인머스캣(경기도 건강과일)	굴	배	소고기죽⑯	오이스틱/떠먹는요구르트②	사과
점심	쌀밥/백김치⑨ 콩나물국③⑥ 소고기두부조림③⑤⑮ 구이김	쌀밥/백김치⑨ 안매운육개장③⑤⑮ 어묵볶음③⑥ 오이무침③⑥	잡곡밥/백김치⑨ 근대국③⑥ 언양불고기③⑤⑮ 파프리카잡채③⑥	잡곡밥/백김치⑨ 콩비지찌개③⑤⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ 연근조림⑤⑥	잡곡밥/백김치⑨ 아욱된장국③⑥ 닭살브로콜리볶음③⑤⑥ 버섯조림③⑥	감자수제비③⑥ 두부부침*양념장③⑥ 추가밥/백김치⑨
오후	구운달걀①/우유②	핀고구마/우유③	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	핀감자/둥글레차	사골고기국수③⑤⑩⑮	
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	바나나	파프리카스틱/치즈③	배(경기도 건강과일)	당근죽	단감	우유③
점심	잡곡밥/백김치⑨ 닭살뭇국③⑤⑲ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물③⑥	잡곡밥/백김치 미역된장국③⑥ 삼겹살채소볶음⑩ 미나리나물③⑥	쌀밥/백김치⑨ 유부맑은국③⑥ ⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑯ 코울슬로①⑥	쌀밥/백김치⑨ 설렁탕⑱ 두부굴소스볶음③⑤⑮ 시금치무침③⑥	쌀밥/백김치⑨ 달걀실파국③⑤⑥ 두부파장조림③⑥ 숙주무침③⑥	쌀국수③⑤⑮ 춘권튀김③⑤⑩ 단무지무침⑬
오후	핫케이크 ①③⑥/우유②	단호박수프③⑥ /식빵반쪽①②⑥	물만두③⑤⑩ /마시는오구르트②	토마토샐러드①②③⑫/우유③	잔치국수①③⑥	
5주	30일(월) 384kcal 13g					
오전	감귤					
점심	잡곡밥/백김치⑨ 느타리버섯국③⑥ 닭살참깨무침①⑤⑲ 감자케첩조림⑫					
오후	소고기주먹밥③⑤⑮/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.

※ 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

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, 키조개, 우럭셍이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 혼미, 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

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

9일(월) ⭐햄감자채볶음/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산
25일(수) ⭐치킨까스	닭고기: 국내산

발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정

2026년 11월 식단

식단 유형 : 후기 이유식

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

■ 영아 이유식 후기 제공 예시(소고기배무른밥) 가득 두 국자(180g)



- 돌 이전까지 이유식을 제공합니다.
- 식습관이 자리 잡아 하루 3회 이유식, 2회 간식을 섭취할 수 있습니다.

1주		2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
후기	식사	소고기감자무른밥⑯	닭가슴살부추무른밥⑮	잔멸치버섯무른밥	소고기미역무른밥⑯	닭가슴살무무른밥⑮	흰살생선당근무른밥
	간식	아기두유⑤	당근퓨레	떠먹는요구르트②	으깬고구마	아기치즈②	-
열량/단백질		168kcal/ 7g	126kcal/ 7g	158kcal/ 8g	181kcal/ 6g	146kcal/ 9g	104kcal/ 5g
2주		**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
후기	식사	닭가슴살버섯무른밥⑮	북어파프리카무른밥	소고기청경채무른밥⑯	닭가슴살애호박무른밥⑮	흰살생선미역무른밥	소고기채소무른밥⑯
	간식	떠먹는요구르트②	찐연두부⑥	바나나분유머핀①②	찐고구마	아기두유⑤	-
열량/단백질		163kcal/ 10g	130kcal/ 8g	214kcal/ 9g	176kcal/ 7g	147kcal/ 8g	120kcal/ 5g
3주		**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
후기	식사	닭가슴살청경채무른밥⑮	소고기양파무른밥⑯	닭가슴살오이무른밥⑮	소고기다시마무른밥⑯	북어무른밥	닭가슴살미역무른밥⑮
	간식	으깬고구마	떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑥	아기두유⑤	치즈감자볼②	-
열량/단백질		163kcal/ 6g	182kcal/ 9g	179kcal/ 8g	161kcal/ 7g	144kcal/ 8g	99kcal/ 6g
4주		**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
후기	식사	잔멸치애호박무른밥	닭가슴살배추무른밥⑮	소고기애호박무른밥⑯	흰살생선당근무른밥	소고기파프리카무른밥⑬	닭가슴살양파무른밥⑮
	간식	아기치즈②	으깬단호박	찐연두부⑥	아기두유⑤	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		142kcal/ 7g	133kcal/ 6g	144kcal/ 7g	147kcal/ 7g	184kcal/ 9g	102kcal/ 6g
5주		**30일(월)**					
후기	식사	소고기버섯무른밥⑯					
	간식	바나나퓨레					
열량/단백질		180kcal/ 6g					

원산지 표시

[식품알레르기 유발식품 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

* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
* 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

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), 녹차, 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)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩(두부, 순·연두부)	흰살생선(대구살)
국내산	한우	국내산	국내산	국내산

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정

2026년 11월 식단

식단 유형 : 3~5세 석식

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

1주	**2일(월)** 361kcal 13g	**3일(화)** 412kcal 15g	**4일(수)** 412kcal 14g	**5일(목)** 362kcal 12g	**6일(금)** 355kcal 17g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개③⑤⑯ ⭐소시지파프리카볶음③⑨⑩⑮ 실곤약채소무침③⑧	쌀밥/배추김치⑨ 소고기뭇국③⑧⑮ 애호박전①③⑧ 감자조림③⑧	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국③⑧ 소고기버섯볶음③⑧⑮ 무생채	잡곡밥/깍두기⑨ 들깨미역국③⑧ 스크램블에그①③⑧ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국③⑧ 돼지고기카레볶음③⑨⑩ 구이김
2주	**9일(월)** 312kcal 17g	**10일(화)** 378kcal 19g	**11일(수)** 337kcal 15g	**12일(목)** 380kcal 10g	**13일(금)** 375kcal 17g
저녁	잡곡밥/배추김치⑨ 아욱국③⑧ 닭살장조림③⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑧	잡곡밥/배추김치⑨ 달걀감잣국①③⑧ 제육볶음③⑥⑩ 양배추찜*쌈장③⑧	쌀밥/깍두기⑨ 들깨뭇국③⑧ 돼지고기찹쌀구이③⑧⑩ 상추사과무침	쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림③⑥ 애호박볶음③⑧ 마시는요구르트②	쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯맑은국③⑥ ⭐돈까스*소스①③⑥⑩ 쑥갓두부무침③⑧
3주	**16일(월)** 429kcal 16g	**17일(화)** 393kcal 16g	**18일(수)** 357kcal 15g	**19일(목)** 386kcal 15g	**20일(금)** 361kcal 17g
저녁	짜장라이스③⑥⑩ 어묵국③⑧ 군만두①③⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 소고기숙주국③⑧⑮ 오이달걀볶음①③ 새송이버섯볶음③⑧	잡곡밥/배추김치⑨ 미역된장국③⑧ 닭갈비③⑥⑮ 귤	잡곡밥/깍두기⑨ 두부부침*양념장③⑥ 파프리카무침③⑥ 오미자차	잡곡밥/배추김치⑨ 유부맑은국③⑥ ⭐동그랑땡전③⑨⑩⑮ 콩나물무침③⑧
4주	**23일(월)** 380kcal 14g	**24일(화)** 376kcal 9g	**25일(수)** 432kcal 12g	**26일(목)** 349kcal 12g	**27일(금)** 416kcal 15g
저녁	잡곡밥/배추김치⑨ 애호박된장국③⑧ 간장찜닭③⑥⑧ 당근라페	⭐김치볶음밥③⑥⑩⑮ 미니우동③⑧ 깍두기⑨ 단감	쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국③⑧ 삼겹배추찜*폰즈소스③⑥⑩ 마시는요구르트③	쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국③⑥ 채소달걀말이①③⑧ 들깨양배추볶음③⑧	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국③⑥ 훈제오리양파볶음③⑧ 건파래자반
5주	**30일(월)** 350kcal 14g	**[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.			
저녁	⭐돈까스케데덜밥①③⑥⑩ 순두부맑은국③⑧ 배추김치⑨ 토마토⑫				

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) ⭐돈가스케데덜밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금) ⭐동그랑땡전	돼지고기:국내산, 소고기:국내산		

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정

2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

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

1주	**2일(월)** 253kcal 9g	**3일(화)** 289kcal 11g	**4일(수)** 288kcal 10g	**5일(목)** 253kcal 9g	**6일(금)** 249kcal 12g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑬ ⭐소시지파프리카볶음⑤⑥⑬⑮ 실곤약채소무침⑤⑧	쌀밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑮ 애호박전①⑤⑧ 감자조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 무21생채	잡곡밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ 브로콜리숙회*참깨소스①⑧	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑬ 구이김
2주	**9일(월)** 213kcal 12g	**10일(화)** 265kcal 13g	**11일(수)** 236kcal 11g	**12일(목)** 280kcal 7g	**13일(금)** 263kcal 12g
저녁	잡곡밥/배추김치⑨ 아욱국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥	잡곡밥/배추김치⑨ 달걀감잣국①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬ 양배추찜*쌈장⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기찹쌀구이⑤⑥⑬ 상추사과무침	쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 마시는요구르트②	쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯맑은국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑬ 쑥갓두부무침⑤⑥
3주	**16일(월)** 300kcal 11g	**17일(화)** 275kcal 12g	**18일(수)** 250kcal 11g	**19일(목)** 284kcal 11g	**20일(금)** 253kcal 12g
저녁	짜장라이스⑤⑥⑬ 어묵국⑤⑥ 군만두①⑤⑥⑬ 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 소고기숙주국⑤⑥⑮ 오이달걀볶음①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥	잡곡밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑲ 귤	잡곡밥/깍두기⑨ 두부부침*양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 매실차	잡곡/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐동그랑땡전⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥
4주	**23일(월)** 266kcal 10g	**24일(화)** 285kcal 7g	**25일(수)** 317kcal 8g	**26일(목)** 243kcal 8g	**27일(금)** 291kcal 11g
저녁	잡곡밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑲ 당근라페	⭐김치볶음밥⑤⑥⑨⑬ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트②	쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건파래자반
5주	**30일(월)** 245kcal 10g	**[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.			
저녁	⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑬ 순두부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫				

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, 뱅장어, 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, 혼미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	국내산	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

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		