꿈과 이 머무는 곳

2026년 11월 초월어린이집 식단표(만0-2세,만3-5세/오전간식죽2형)

	월	화	수	목	금
일 자	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	떠먹는요구르트②	삼색채소죽	씨리얼/우유②⑥	과일(사과)/치즈②	어묵죽⑤⑥
점심	쌀밥 건새우열무된장국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 느타리맑은국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 김자반볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰⑱ 부추장국⑤⑥ 푸실리샐러드①⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 북어맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 순두부백탕⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫⑮⑯ 오이무침 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	들깨칼국수⑥	건강과일(배)/ 우유②	찐단호박/두유⑤	감자채전①⑤⑥	빵(카스테라)/우유②⑤⑥
영양소	656/27	604/24	616/21	603/29	712/27
일 자	11월 9일	11월 10일	11월 11일 얼쑤데이	11월 12일	11월 13일
오전간식	떠먹는요구르트②	닭죽⑮	곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑯	과일(단감)/치즈②	연두부죽⑤⑥
점심	쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치(깍두기)⑨	소보로채소비빔밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 맑은육개장⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	※로제스파게티②⑥⑫	건강과일(샤인머스켓)/ 우유②	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	빵(소보로빵)/우유①②④⑥
영양소	646/24	607/28	700/27	655/25	730/31
일 자	11월 16일	11월 17일	11월 18일 얼쑤데이	11월 19일	11월 20일
오전간식	떠먹는요구르트②	갈은황태죽	과일(바나나)/우유②	건강과일(배)/치즈②	새우살죽⑨
점심	쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯⑱ 새송이버섯나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 유부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물무침 배추김치(깍두기)⑨	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① ※콘샐러드①⑤⑬ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 우동면국⑤⑥ 생선까스&소스①②⑤⑥ 양상추유자무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 무채맑은국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&양념된장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	감자수제비⑥	건강과일(배)/우유②	찐고구마/두유⑤	삼색납작김밥⑤	빵(크림빵)/우유②
영양소	607/25	654/30	655/23	687/27	726/28
일 자	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일 마이나슈데이	11월 27일
오전간식	떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	쌀과자/우유②	채소스틱(토마토)/치즈②⑫	시금치당근죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 숙주나물무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	소고기감자영양밥&양념장 ⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 채소전⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 삼치단호박조림⑤⑥ 들깨모듬버섯볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 달걀찜①② 김구이 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	비빔쌀국수⑤⑥	건강과일(샤인머스켓)/ 우유②	찐달걀/두유①⑤	소고기우엉주먹밥⑤⑥⑯	빵(머핀)/우유①②⑥
영양소	612/24	606/22	687/28	601/31	732/29
일 자	11월 30일				
오전간식	떠먹는요구르트②				
점심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥				
영양소	632/27				



< 영아식단의 안내 >

- 잡곡밥 제공시 잡곡양은 전체의 5% 이내로 함 (예 : 기장밥 - 쌀 38g, 기장 2g)
- 모든 식재료는 가로 1.5㎝ X 세로1.5㎝ 이내의 크기로 손질하여 조리 및 제공
- 적정 배식량 : 밥 90g, 국 100㎖, 주찬 30g, 부찬 30g 김치는 급식소사정에 맞게 백김치, 깍두기 등으로 제공가능(고춧가루 없는 유아용 김치 권장)
- 영아기는 유치가 생기는 시기로 씹는 능력과 성장발달을 고려한 메뉴 제공과 조리가 필요함.

경기 광주시 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 영양 식단에 의해 작성 되었습니다.

★ 경기광주어린이급식관리지원센터 영양팀

* 상황에 따라 일부 식단이 변경 될 수 있습니다.
* 알레르기나 피해야 할 음식이 있을 경우에는 어린이집으로 사전에 알려 주시면, 급식 배식에 반영하겠습니다.
* 장염 등 아이들 건강상태에 따라 조심해야 할 음식이 있을 경우 사전에 담임선생님께 꼭 말씀 해 주시기 바랍니다.
* 식재료의 수급공급 상황에 따라 부득이하게 메뉴가 변경될 수 있습니다.
* 어린이 성장발달(칼슘) 도모 1일 1회 이상 우유, 유제품군 구성 - 매월 개발된 칼슘섭취를 돕는 메뉴 2종 제공
* 영유아의 올바른 성장을 위해 1일 1회 단백질 식품군을 구성하였습니다.

★ 원산지 표시사항 ★

* 쌀(밥, 죽, 누룽지) -[국내]산
* 배추김치:배추-[국내]산
고춧가루 - [국내]산
* 콩(두부,콩비지,콩국수,유부)-[국내]산
* 쇠고기(한우)-[국내]산
* 돼지고기-[국내]산
* 닭고기-[국내]산 * 오리고기-[국내]산
* 수산물- 가자미살:[미국]산, 멸치:[국]산
북어(황태)채:[러시아]산, 새우살:[베트남]산
가자미살:[미국]산, 삼치살:[국]산
* 육수산물가공품:-[국내]산
참치:[원양]산, 맛살:[외국]산,
어묵:[외국]산

1. 주 1회 "일품요리"를 제공할 수 있도록 작성되었습니다.
   - 영유아의 식습관 형성을 고려하여 다양한 식단 제공
2. 알레르기 반응을 일으킬 수 있는 유발식품입니다.
   영유아의 특성에 맞게 주의해서 제공하시기 바랍니다.
   - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(전복, 홍합 포함) 19.잣
   - 추가 항목에 대한 부분(1~19)은 이해를 돕기 위한 번호로써 임의적으로 표기하였음
   [학교급식법,식품의약품안전처-식품등의 표시기준]
3. 어린이집평가인증을 반영하여 채소, 과일을 주6회 이상 오전, 오후 간식으로 제공되도록 작성되었습니다.

국공립 초월 어린이집 ChoWol Nursery School

꿈과 이 머무는 곳

2026년 11월 초월어린이집 식단표(만0-2세,만3-5세/시간연장형)

	월	화	수	목	금
일 자	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
저녁	잡곡밥(찹쌀) 소고기미역국⑤⑥⑯ 달걀찜①② 열무나물 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 무채맑은국 해물채소볶음⑤⑥⑨⑰ 단호박전⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 근대된장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	닭살오이비빔밥⑤⑥⑮ 순두부된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 배추김치(깍두기)⑨
영양소	367/18	367/16	384/17	390/16	384/17
일 자	11월 9일	11월 10일	11월 11일 얼쑤데이	11월 12일	11월 13일
저녁	잡곡밥(기장) 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 콩나물당근무침⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 달걀국① 떡갈비채소볶음⑤⑥⑯ 상추샐러드⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 참치찌개⑤⑥⑬ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑯⑱ 애호박맑은국 과일(귤) 배추김치(깍두기)⑨
영양소	384/17	365/18	380/12	383/20	352/11
일 자	11월 16일	11월 17일	11월 18얼쑤데이	11월 19일	11월 20일
저녁	잡곡밥(찹쌀) 청경채된장국⑤⑥ 소고기버섯찜⑤⑥⑯ 숙주나물 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 얼갈이맑은국 오리구이&소스②⑤⑥ 유부채소볶음⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 새우살맑은국⑤⑥⑨ 연두부&양념장⑤⑥ 김구이 배추김치(깍두기)⑨	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 배추김치(깍두기)⑨
영양소	359/16	389/14	395/15	328/16	376/16
일 자	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일 마이나슈데이	11월 27일
저녁	잡곡밥(차조) 숙주맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 근대된장무침⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 감잣국 우민찌채소볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 버섯된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯ 달걀파국① 과일(배) 배추김치(깍두기)⑨
영양소	350/17	359/16	382/16	361/21	
일 자	11월 30일				
저녁	잡곡밥(수수) 두부된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨				
영양소	393/21				



< 영아식단의 안내 >

- 잡곡밥 제공시 잡곡양은 전체의 5% 이내로 함 (예 : 기장밥 - 쌀 38g, 기장 2g)
- 모든 식재료는 가로 1.5㎝ X 세로1.5㎝ 이내의 크기로 손질하여 조리 및 제공
- 적정 배식량 : 밥 90g, 국 100㎖, 주찬 30g, 부찬 30g 김치는 급식소사정에 맞게 백김치, 깍두기 등으로 제공가능(고춧가루 없는 유아용 김치 권장)
- 영아기는 유치가 생기는 시기로 씹는 능력과 성장발달을 고려한 메뉴 제공과 조리가 필요함.

경기 광주시 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 영양 식단에 의해 작성 되었습니다.

★ 경기광주어린이급식관리지원센터 영양팀

* 상황에 따라 일부 식단이 변경 될 수 있습니다.
* 알레르기나 피해야 할 음식이 있을 경우에는 어린이집으로 사전에 알려 주시면, 급식 배식에 반영하겠습니다.
* 장염 등 아이들 건강상태에 따라 조심해야 할 음식이 있을 경우 사전에 담임선생님께 꼭 말씀 해 주시기 바랍니다.
* 식재료의 수급공급 상황에 따라 부득이하게 메뉴가 변경될 수 있습니다.
* 어린이 성장발달(칼슘) 도모 1일 1회 이상 우유, 유제품군 구성 - 매월 개발된 칼슘섭취를 돕는 메뉴 2종 제공
* 영유아의 올바른 성장을 위해 1일 1회 단백질 식품군을 구성하였습니다.

★ 원산지 표시사항 ★

* 쌀(밥, 죽, 누룽지) -[국내]산
* 배추김치:배추-[국내]산
고춧가루 - [국내]산
* 콩(두부,콩비지,콩국수,유부)-[국내]산
* 쇠고기(한우)-[국내]산
* 돼지고기-[국내]산
* 닭고기-[국내]산 * 오리고기-[국내]산
* 수산물- 가자미살:[미국]산, 멸치:[국]산
북어(황태)채:[러시아]산, 새우살:[베트남]산
가자미살:[미국]산, 삼치살:[국]산
* 육수산물가공품:-[국내]산
참치:[원양]산, 맛살:[외국]산,
어묵:[외국]산

1. 주 1회 "일품요리"를 제공할 수 있도록 작성되었습니다.
   - 영유아의 식습관 형성을 고려하여 다양한 식단 제공
2. 알레르기 반응을 일으킬 수 있는 유발식품입니다.
   영유아의 특성에 맞게 주의해서 제공하시기 바랍니다.
   - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13,아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(전복, 홍합 포함) 19.잣
   - 추가 함유에 대한 부분(1~19)은 이해를 돕기 위한 번호로써 임의적으로 표기하였음
   [학교급식법,식품의약품안전처-식품등의 표시기준]
3. 어린이집평가인증을 반영하여 채소, 과일을 주6회 이상 오전, 오후 간식으로 제공되도록 작성되었습니다.

국공립 초월어린이집 ChoWol Nursery School