연두콩 어린이집 762-3729

2026년 11월 식단표(만0~2세)

경기광주시어린이급식관리지원센터 영양팀

경기 광주시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(귤)	씨리얼/우유②⑥	과일(사과)/치즈②	미숫가루우유②⑤
점 심	쌀밥 갈은건새우열무된장국⑤⑥⑨치즈달걀말이①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 백김치 ⑨	잡곡밥(기장) 느타리맑은국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 김자반볶음⑤ 백김치 ⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑱ 부추장국⑤⑥ 푸실리샐러드①⑤⑥ 백김치 ⑨	쌀밥 갈은북어맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물 백김치 ⑨	잡곡밥(수수) 순두부백탕⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫⑮⑯ 오이무침 백김치 ⑨
오후간식	칼국수⑥	잼모닝빵/우유①②⑥	찐단호박/두유⑤	감자채전①⑤⑥	빵(카스테라)/보리차①②⑥
영양소	495/22	473/20	466/17	441/20	470/21
원산지		소고기:국내산/육우		돼지고기:국내산	순두부:국내산 닭고기:국내산
일자	9	10	11얼쑤데이	12	13
오전간식	마시는요구르트②	과일(배)/우유②	곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑯	과일(단감)/치즈②	과일(사과)
점 심	쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침 백김치 ⑨	잡곡밥(찹쌀) 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물 백김치 ⑨	소보로채소비빔밥 ①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 백김치 ⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵&양념장⑤⑥ 백김치 ⑨	잡곡밥(차조) 맑은육개장⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 백김치 ⑨
오후간식	※로제스파게티②⑥⑫	간장닭강정②⑤⑥⑮	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	빵(소보로빵)/우유①②④⑥
영양소	491/20	492/25	508/21	468/19	484/21
원산지	청국장 :국내산 돼지고기:국내산	고등어:국내산 닭고기:국내산	떡갈비 :수입산	닭고기:국내산 참치 :원양산	소고기:국내산/육우
일자	16	17	18	19	20
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(키위)/우유②	곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑯	과일(사과)/치즈②	과일(배)
점 심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑯⑱ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥(차조) 갈은황태국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 백김치 ⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 미소장국⑤⑥ ※푸실리토마토볶음⑥⑫ 깍두기 ⑨	쌀밥 순두부맑은국⑤⑥ 동태살무조림⑤⑥ 시금치나물 백김치 ⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 멸치볶음 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	맛살주먹밥①⑤⑥⑧	※구운달걀/두유①⑤	감자버터구이/우유②⑤	빵(단팥빵)/우유①②⑥
영양소	466/21	491/22	506/22	462/21	462/19
원산지	소고기:국내산/육우	닭고기:국내산 맛살:수입산	돼지고기:국내산	콩: 국내산 동태:러시아	소고기:국내산/육우 돼지고기:국내산
일자	23	24	25	26마이나슈데이	27
오전간식	마시는요구르트②	과일(사과)/우유②	쌀과자/우유②	※채소스틱(토마토)/치즈②⑫	과일(단감)
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 숙주나물무침 백김치 ⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 멸치볶음⑤⑥⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 백김치 ⑨	소고기감자영양밥&양념장 ⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 채소전⑤⑥ 백김치 ⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 삼치조림⑤⑥ 모듬버섯볶음⑤ 백김치 ⑨	잡곡밥(흑미) 갈은북엇국⑤⑥⑩ 달걀찜①② 김구이 백김치 ⑨
오후간식	비빔쌀국수⑤⑥	찐만두&양념장⑤⑥⑩	※찐달걀/두유①⑤	소고기우엉주먹밥⑤⑥⑯	빵(머핀)/우유①②⑥
영양소	449/19	473/20	511/22	승늉)447/22	국)441/23
원산지	소고기:국내산/육우	돼지고기:국내산	소고기: 국내산/육우 어묵:수입산	소고기:국내산/육우	감자탕:국내산 돼지고기:국내산
일자	30				
오전간식	떠먹는요구르트②				
점 심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 백김치 ⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥				
영양소	475/21				
원산지	소고기:국내산/육우 두부 :국내산 맛살 :수입산				

*식재료의 수급공급 상황에 따라 부득이하게 메뉴가 변경될 수 있습니다.(단, 동일 식품군으로 변경 가능합니다.)

*위 식단을 보시고 알레르기 반응을 일으키는 식품이 있는 영·유아는 담임교사 또는 급식담당자(원장)에게 알려주시기 바랍니다.

원산지	쌀	배추김치	
	(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

[2025년 식단표 내 원산지 및 알레르기 표시 안내]

- 쌀(밥, 죽, 누룽지), 김치(배추, 고춧가루)의 경우 동일 원산지 사용 시 일괄로 표시합니다.
- 일괄표시 제외 축산물(6품목), 수산물(20품목), 농산물(3품목)은 해당일에 표시합니다.
- 식품알레르기 유발식품(19종)은 해당 식품을 포함한 메뉴에 번호로 표시합니다.
- 원산지 및 식품알레르기 표시는 사용하는 식재료에 따라 변동이 발생할 수 있습니다.