오포더샵 어린이집 2026년 11월 식단표(만1-2세,만3-5세형)

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
오전간식	떠먹는요구르트②	삼색채소죽	씨리얼/우유②⑥	과일(사과)/치즈②	어묵죽⑤⑥
점 심	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	과일(귤)/우유②	찐단호박/두유⑤	감자채전①⑤⑥	※떡(약밥)/우유②⑤⑥
영양소	656/27	604/24	616/21	603/29	712/27
원산지		소고기:한우(국내산)	오징어:국내산	돼지고기:국내산	순두부-콩:국내산 닭고기:국내산
일자	9	10	11 얼쑤데이	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②	닭죽⑮	곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑯	과일(단감)/치즈②	연두부죽⑤⑥
점 심	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	과일(배)/우유②	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	빵(소보로빵)/우유①②④⑥
영양소	646/24	607/28	700/27	655/25	730/31
원산지	청국장)두부-콩:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 고등어:원양(태평안)	떡갈비)돼지고기, 닭고기: 국내산:	닭고기:국내산 참치-다랑어:원양(태평양)	연두부-콩:국내산 소고기:한우(국내산)
일자	16	17	18	19	20
오전간식	떠먹는요구르트②	양송이크림스프①②⑤⑥⑮⑯	과일(바나나)/우유②	과일(배)/치즈②	새우살죽⑨
점 심	쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯⑱ 새송이버섯나물 배추김치(깍두기)⑨	**생일파티** 쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스①②⑤⑥⑩⑫ ※양상추샐러드⑤⑥⑫ 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	생일케이크/우유①②⑥	찐고구마/두유⑤	삼색납작김밥⑤	※떡(바람떡)/우유②
영양소	607/25	703/26	655/23	687/27	726/28
원산지	소고기:한우(국내산)	소기:한우(국내산)	돼지고기:국내산		돼지고기:국내산
일자	23	24	25	26 마이나슈데이	27
오전간식	떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	쌀과자/우유②	※채소스틱(토마토)/치즈②⑫	시금치당근죽
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 숙주나물무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	소고기감자영양밥&양념장 ⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 채소전⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 선택)숭늉or맑은콩나물국⑤ 삼치단호박조림⑤⑥ 들깨모듬버섯볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 달걀찜①② 김구이 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	비빔쌀국수⑤⑥	과일(사과)/우유②	※찐달걀/두유①⑤	소고기우엉주먹밥⑤⑥⑯	빵(머핀)/우유①②⑥
영양소	612/24	606/22	687/28	숭늉)623/30 국)601/31	732/29
원산지	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	소고기:한우(국내산)	소고기:한우(국내산)	감자탕)돈등뼈: 국내산 돼지고기:국내산
일자	30				
오전간식	떠먹는요구르트②				
점 심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥				
영양소	632/27				
원산지	소고기:한우(국내산) 두부-콩국내산				

- (괄호) 메뉴는 식재수급상황에 따라 동일식품군으로 변경 가능합니다. (잡곡, 과일, 빵, 떡, 김치류 등)
- 경기도지원과일(주1~2회) 제공 시 추가제공 또는 간식과 변경하여 제공할 수 있습니다.(과일명 기록)
- '※'표시가 된 메뉴는 영유아 섭취 주의(저작 주의) 메뉴입니다. 식사 시 특별히 주의할 수 있도록 지도 부탁드립니다.
- 영유아 급·간식 섭취 시에는 성인(보호자, 교사 등)의 모니터링이 필수적으로 동반되어야 합니다.

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

[2026년 식단표 내 원산지 및 알레르기 표시 안내]

- 쌀(밥, 죽, 누룽지 등), 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.

오포더샆 어린이집

2026년 11월 식단표(연장보육형)

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
저 녁	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
원산지	소고기:국내산	소고기:국내산	오징어:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 순두부-콩:국내산
일자	9	10	11	12	13
저 녁	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
원산지	돼지고기:국내산	고등어:원양(태평양)	떡갈비)돼지고기 닭고기 :국내산	참치-다랑어:원양(태평양) 닭고기:국내산	소고기:한우(국내산)
일자	16	17	18	19	20
저 녁	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
원산지	소고기:한우(국내산)	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	연두부-콩:국내산	돼지고기:국내산
일자	23	24	25	26	27
저 녁	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	373/14
원산지	소고기:한우(국내산)	돼지고기:국내산	소고기:한우(국내산)		돼지고기:국내산
일자	30				
저 녁	잡곡밥(수수) 두부된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨				
영양소	393/21				
원산지	두부-콩:국내산 소고기:한우(국내산)				

- (괄호) 메뉴는 식재수급상황에 따라 동일식품군으로 변경 가능합니다. (잡곡, 과일, 빵, 떡, 김치류 등)
- 경기도지원과일(주1~2회) 제공 시 추가제공 또는 간식과 변경하여 제공할 수 있습니다.(과일명 기록)
- '※'표시가 된 메뉴는 영유아 섭취 주의(저작 주의) 메뉴입니다. 식사 시 특별히 주의할 수 있도록 지도 부탁드립니다.
- 영유아 급·간식 섭취 시에는 성인(보호자, 교사 등)의 모니터링이 필수적으로 동반되어야 합니다.

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

[2026년 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.