오브제자이 어린이집 2026년 11월 식단표(만3-5세/일반형)

[redacted]

경기광주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(배)	씨리얼/우유②⑥	과일(사과)/치즈②	미숫가루우유②⑤	수제고구마우유②
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	※사골떡국⑤⑥⑯ 김가루주먹밥 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	들깨칼국수⑥	잼모닝빵/우유①②⑥	물만두	감자채전①⑤⑥	빵(슈크림)/우유	
영양소	656/27	613/25	616/21	603/29	648/26	370/11
원산지		소고기:국내산(한우)	오징어:국내산	돼지고기:국내산	순두부-콩:국내산 닭고기:국내산	떡국)소고기:
일자	9	10	11 얼쑤데이	12	13	14
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(샤인머스킷)/우유②	곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑯	과일(사과)/치즈②	과일(배)	※볶은아몬드/우유②
점 심	쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 콩나물국⑤ 카레고등어 구이⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치(깍두기)⑨	소보로채소비빔밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(차조) 맑은육개장⑤⑥⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치(깍두기)⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 실파장국⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	※로제스파게티②⑥⑫	간장닭강정②⑤⑥⑮	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	빵(꽈배기)/우유①②④⑥	
영양소	646/24	617/31	700/27	655/25	670/29	394/16
원산지	청국장)두부-콩:국내산 돼지고기:국내산	고등어:노르웨이 닭고기:국내산	떡갈비)소고기::국내산(한우)	닭고기::국내산 참치-다랑어:원양산	소고기::국내산(한우)	돼지고기:
일자	16	17	18	19♥생일식단♥	20	21
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(배)	과일(바나나)/우유②	과일(귤)	미숫가루우유②⑤	수제딸기우유②
점 심	쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯⑱ 새송이버섯나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 유부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물무침 배추김치(깍두기)⑨	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① ※콘샐러드①⑤⑬ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 무채맑은국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&양념된장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	바지락살칼국수⑤⑥ 쌀밥1/2 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	감자수제비⑥	팬케이크/우유①②⑤⑥	찐고구마/두유⑤	생일케이크/우유①②⑥	빵(뽀로로)/보리차	
영양소	607/25	644/24	655/23	698/21	677/27	348/12
원산지	소고기::국내산(한우)	오리고기::국내산	돼지고기::국내산	소고기:한우	돼지고기::국내산	
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	떠먹는요구르트②	과일(샤인머스킷)/우유②	쌀과자/우유②	과일(배)/치즈②	과일(단감)	※볶은캐슈넛/우유②
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기장조림 숙주나물무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(찹쌀) 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	소고기감자영양밥&양념장 ⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 채소전⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 우동면국⑤⑥ 생선까스&소스①②⑤⑥ 양상추유자무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미) 감자국 돈까스 양상추샐러드 배추김치(깍두기)⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 김칫국⑨ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	쌀국수	군만두&양념장⑤⑥⑩	※찐달걀/두유①⑤	삼색납작김밥⑤	빵(단팥빵)/우유①②⑥	
영양소	612/24	609/24	687/28	687/27	693/28	390/13
원산지	소고기::국내산(한우)	돼지고기::국내산	소고기::국내산(한우)			햄-돼지고기: -닭고기:
일자	30					
오전간식	떠먹는요구르트②					
점 심	쌀밥 소고기무국 찹쌀 두부구이 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥					
영양소	632/27					
원산지	소고기::국내산(한우) 두부-콩::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 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.