발행일: 26년 10월 30일

2026년 11월 식단표(0~2세, 3~6세 / 오전간식죽2형)

함께 크는 어린이집

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4 생일잔치	5	6
오전간식	떠먹는요구르트②	삼색채소죽	양송이크림스프①②⑤⑥⑮⑯	과일(배)/치즈②	어묵죽⑤⑥
점 심	쌀밥 건새우열무된장국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장) 느타리맑은국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 김자반볶음⑤ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스①②⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 배추김치(깍두기)⑨	쌀밥 북어맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 순두부백탕⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫⑮⑯ 오이무침 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	들깨칼국수⑥	과일(귤)/우유②	생일케이크/우유①②⑥	감자채전①⑤⑥	약과/우유②⑤⑥
영양소	656/27	604/24	703/26	603/29	712/27
일자	9	10	11 얼쑤데이	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②	닭죽⑮	곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑯	과일(샤인머스캣)/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(단감)/우유②	찐감자/두유⑤	참치주먹밥⑤⑬	빵(소보로빵)/우유①②④⑥
영양소	646/24	607/28	700/27	655/25	730/31
일자	16	17	18	19	20
오전간식	떠먹는요구르트②	갈은황태죽	과일(바나나)/우유②	과일(배)/치즈②	새우살죽⑨
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 우동면국⑤⑥ 생선까스&소스①②⑤⑥ 양상추유자무침 배추김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수) 무채맑은국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&양념된장⑤⑥ 배추김치(깍두기)⑨
오후간식	감자수제비⑥	과일(귤)/우유②	찐고구마/두유⑤	삼색납작김밥⑤	프렌치토스트/우유②
영양소	607/25	654/30	655/23	687/27	726/28
일자	23	24	25	26 마이나슈데이	27
오전간식	떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	쌀과자/우유②	과일(배)/치즈②⑫	시금치당근죽
점 심	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	과일(사과)/우유②	찐달걀/두유①⑤	소고기우엉주먹밥⑤⑥⑯	빵(머핀)/우유①②⑥
영양소	612/24	606/22	687/28	601/31	601/31
일자	30				
오전간식	떠먹는요구르트②				
점 심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 배추김치(깍두기)⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥				
영양소	632/27				



원산지

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

▶ 위 메뉴는 식품 수급에 따라 달라질 수 있습니다.

▶ 모든 식재료는 국내산을 원칙으로 합니다.

▶ 식단제공: 광주시 어린이급식관리 지원센터 영양팀

경기광주시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

[2026년 식단표 내 원산지 및 알레르기 표시 안내]

쇠고기:국내산 한우 / 돼지고기: 무항생제 국내산 / 돈등뼈: 국내산 / 닭고기: 무항생제 국내산 / 오리고기: 국내산 / 두부: 콩(대두 외국산), 순두부: 콩(대두 국내산), 청국장(두부): 콩(대두 국내산), 연두부: 콩(대두 외국산)/ 돈까스: 돼지고기(국내산) / 너겟: 닭고기(국내산), 핫도그: 돼지고기(국내산), 떡갈비: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)/ 수산물(넙치, 삼치, 오징어, 가자미, 임연수, 건새우, 생선살, 쭈꾸미, 홍합):국내산, 고등어:노르웨이산, 가자미:미국산, 코다리, 북어, 동태: 러시아산 / 기타 수산물 - 크래미: 꽃게연육(외국산), 참치:다랑어(태평양산), 어묵: 연육(외국산)

*본 식단표의 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 국내산이 없는 식품을 제외하고 최대한 국내산을 쓰도록 노력합니다.

*경기도 어린이 건강 과일 지원사업으로 과일이 제공되며, 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

<알레르기 유발식품 표시제>
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 [19종] 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 알레르기 반응을 일으키는 경우 식단을 참고하여 대체식을 할 수 있도록 원으로 고지해 주세요

함께 크는 어린이집
761-6423