글로벌유아스쿨어린이집 GLOBAL EARLY CHILDHOOD SCHOOL

2026년 11월 식단표
튼튼식단(3-5세) 죽식형

목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 20.
영양사: 김채라

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	돈육연근죽⑩	시래기된장죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	찹쌀김가루죽	누룽지죽	
점심	백미밥 동태살국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 새우살청경채볶음 ⑤⑥⑨ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 모듬버섯국⑤⑥ 과일요거트범벅② 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	구운달걀①+우유②	크림스파게티②⑥⑩ +키위	찐고구마 +떠먹는요구르트②	채소튀김⑤⑥ +배	모닝빵/잼①②⑤⑥ +우유②	
열량/단백질	619/31	685/27	701/28	653/26	687/23	
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	모듬채소죽	영양닭죽⑮	고구마죽	새우살죽⑨	
점심	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 곤대나물 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 오리간장볶음⑤⑥ 두부김무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 숙주무침 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	떠먹는요구르트②+키위	감자전⑤⑥+사과	치즈스틱①②⑤⑥ +우유②	다진유부주먹밥⑤+감귤	핫케이크①②⑤⑥ +우유②	
열량/단백질	692/31	638/20	690/32	700/28	648/24	
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	버섯죽	돈육당근죽⑩	브로콜리죽⑤⑥	단호박죽	녹두죽	
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ★오징엇국⑰ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 새우살배춧국⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 순두부국①⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침 배추김치⑨	백미밥 닭살뭇국⑤⑥⑮ 생선까스/타르타르소스 ⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②	호빵⑤⑥+배	감귤+떠먹는요구르트②	미니우동⑤⑥+키위	마들렌①②⑥+우유②	
열량/단백질	649/30	685/30	614/28	648/28	706/24	
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-지구데이	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	시금치죽⑤⑥	전복죽⑱	콩나물죽⑤⑥	누룽지죽	열무죽⑤⑥	
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 소고기미역국⑤⑥⑯ 버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	떠먹는요구르트②+사과	바나나+우유②	찐감자+우유②	안매운볶은김치주먹밥 ⑤⑨+감귤	소보로빵①②④⑥ +우유②	
열량/단백질	642/23	691/31	689/23	650/27	696/26	
날짜	30(월)					
오전간식	연두부죽⑤					
점심	백미밥 돈육시래기국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	참치채소전①⑤⑥ +과채주스					
열량/단백질	673/28					

※ 목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

※ 식단제공 시 '어린이 기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주세 요.

※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (버섯탕수)

★은 0-2세 식단과 다른메뉴입니다.

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우	육우			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물								식육·수산물 가공품		
	게살	동태	새우살	전복	참치	가자미	삼치	오징어	떡갈비구이	생선까스	
	미국산	러시아산	중국산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	소고기,돼지고기 : 국내산	생선살 : 러시아산	

※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣

위 식단은 식자재 수급 현황이나 원 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
주 3회 이상 신선한 과일, 채소를 간식으로 구성하였습니다. 우리 원은 친환경 유기농 식자재를 이용합니다.
특정 식품에 알러지가 있는 원아는 대체식품으로 제공됩니다. (ex) 계란/메추리알→두부)
우유를 소화하기 어려운 원아는 요구르트로 대체하여 제공됩니다.