여천어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 1~2세) 기본형

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

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	사과	삶은달걀①/보리차	게살죽①⑤⑥⑧	잘게썬오이스틱/치즈②	배
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 자른고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 자른버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	치즈빵①⑤/우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	419.7/14.9	406.2/18.2	397.4/15.7	428.3/9.5	398.7/15.2
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12(목)	13일(금)
오전간식	바나나	연두부⑤	달걀청경채죽①⑤⑥	잘게썬파프리카스틱 /요거트②	잘게썬샤인머스켓
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 자른새송이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 자른소불고기⑤⑥⑯ 자른도라지나물 잘게썬깍두기⑨
오후간식	카스테라①②/우유②	해물수제비⑥⑨⑰⑱	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	시금치달걀주먹밥 ①⑤⑫/보리차
열량/단백질	418.5/14.5	407.3/24	402.1/18.3	426.4/15.7	403.8/16.1
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19(목)	20일(금)
오전간식	귤	삶은달걀①/보리차	채소죽⑤⑥	잘게썬오이스틱/치즈②	단감
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 자른도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 자른닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/현미차	찐고구마/우유②	단호박크림스프②⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	411.1/11.4	392.8/19	424.2/9	415.3/15.5	417.5/12.6
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26(목)	27일(금)
오전간식	배	연두부⑤	녹두죽	잘게썬파프리카스틱 /요거트②	사과
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	어묵칼국수⑥	단호박찜/우유②	에그마요샌드위치①⑤	소고기주먹밥⑤⑯ /보리차
열량/단백질	401.5/18.1	410.1/17.7	405.2/13.8	431.6/23.4	403/16.4
날짜	30일(월)				
오전간식	귤				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	423.5/14.9				

• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 숭늉이나 따뜻한 차를 함께 제공해줍니다.

< 알레르기 유발식품 >

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	산	쭈꾸미	산
	젖소	산	낙지	산
돼지고기		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기		국내산	꽃게	산
식육 가공품			전복	산
햄류		산	수산물 가공품	
소시지류		산	어묵류(맛살포함)	외국산
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		떡갈비- 국내산	기타(메뉴명)생선까스	외국산
분쇄가공육류		산		

여천어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 3~5세) 기본형

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

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	사과	삶은달걀①/보리차	게살죽①⑤⑥⑧	당근스틱/치즈②	배
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 버섯들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①⑤/우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	603.5/21.6	633.8/28.6	654/25.4	614/13.4	649.8/26.2
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12(목)	13일(금)
오전간식	바나나	연두부⑤	달걀청경채죽①⑤⑥	오이스틱/요거트②	잘게썬샤인머스켓
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 도라지나물 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②/우유②	해물수제비⑥⑨⑰⑱	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	시금치달걀주먹밥 ①⑤⑫/보리차
열량/단백질	618/20.8	604.4/35	612.7/27.1	616/22.7	615/24.3
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19(목)	20일(금)
오전간식	귤	삶은달걀①/보리차	채소죽⑤⑥	파프리카스틱/치즈②	단감
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/현미차	찐고구마/우유②	단호박크림스프②⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	609.4/17.1	617/30.1	634.7/13.4	609.5/22.4	607.5/18.7
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26(목)	27일(금)
오전간식	배	연두부⑤	녹두죽	당근스틱/요거트②	사과
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	어묵칼국수⑥	단호박찜/우유②	에그마요샌드위치①⑤	소고기주먹밥⑤⑯ /보리차
열량/단백질	626.7/27.1	630.6/27.6	655/22.2	652.8/34.7	615.5/23.9
날짜	30일(월)				
오전간식	귤				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 숙주나물 배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	624.8/21.8				

• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 숭늉이나 따뜻한 차를 함께 제공합니다.

< 알레르기 유발식품 >

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	산	쭈꾸미	산
	젖소	산	낙지	산
돼지고기		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기		국내산	꽃게	산
식육 가공품			전복	산
햄류		산	수산물 가공품	
소시지류		산	어묵류(맛살포함)	외국산
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		떡갈비- 국내산	기타(메뉴명)생선까스	외국산
분쇄가공육류		산		

여천어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 3~5세) 연장형(저녁)

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

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 단호박닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골국⑯ 채소전①⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	388.2/17.9	395/20	380.2/21.4	382.1/16.6	405.9/15
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	백미밥 맑은콩나물국⑤ 소고기감자볶음 ⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파두부국①⑤ 파프리카스크램블에그 ①②⑤ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 브로콜리햄볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	400.7/14.1	382.1/18.6	400.4/12.1	395.5/18	380.7/21.5
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
8저녁	백미밥 순두부국①⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑯ 김구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 단호박제육볶음⑤⑥⑩ 미역무침 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	395.3/20.5	380.2/20	381.7/19.5	380.7/21.7	394.1/13.1
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	백미밥 맑은김칫국⑨ 애호박소고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은무국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우미역국⑤⑥⑨ 어묵간장조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑯ 달걀장조림 ①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	403.2/14.2	381.4/22	399.6/15.1	385.1/15.9	387.7/16.5
날짜	30일(월)				
저녁	백미밥 연두부국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	389.9/15.4				

< 알레르기 유발식품 >

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑲잣

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.
아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시					
쌀				콩	
밥		국내산		두부	국내산
죽		산		콩비지	산
누룽지		산		콩국수	산
배추김치				수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산		고등어	산
고춧가루		국내산		갈치	산
육류				참조기	산
소고기	한우	국내산		명태(동태)	산
	육우	국내산		쭈꾸미	산
	젖소	산		낙지	산
돼지고기		돈까스 국내산		오징어	산
닭고기		국내산		참치(다랑어)	산
오리고기		국내산		꽃게	산
식육 가공품				전복	산
햄류		국내산		수산물 가공품	
소시지류		비엔나 국내산		어묵류(맛살포함)	외국산
베이컨류		산		완자류	산
양념육류		미트볼,떡갈비-국내산		기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류 동그랑땡		동그랑땡 국내산			