

보은어린이집

2026년 11월 식단표

기본형－죽 [0－2세]

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 배은진

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	새우살죽⑨	참치죽	감자죽	소고기죽⑯	닭가슴살죽⑮	누룽지
점 심	기장밥 북어채콩나물국⑤ 달걀말이① 김구이 배추김치	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯ 느타리버섯나물 깍두기	백미밥 어묵국 순살간장찜닭⑮ 애호박나물 배추김치	보리밥 돈육자장볶음⑩ 물만두*간장소스①⑤⑥⑩ 무나물 배추김치	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①②⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기	보리밥 바지락살무국⑱ 두부스테이크①②⑤⑥ 연근조림 배추김치
오후간식	찐고구마/요구르트②	해물부추전①⑥⑨⑰ /매실차	귤/요거트②	미니핫도그①②⑥⑩ /매실차	배/치즈②	쌀강정/우유②
열량/단백질	410/15	433/20	421/17	487/16	448/16	468/13
날 짜	9(월)	10(화)	11(수) 동행데이	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	달걀죽①	단호박죽/매실차	소고기죽⑯	감자죽	전복죽⑱	누룽지
점 심	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑩ 감자조림 배추김치	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤ 잔멸치볶음 배추김치	보리밥 맑은청국장⑤⑥ 고등어매실청조림⑦ 숙주나물 배추김치	잔치국수⑥ 밥1/2 브로콜리달걀볶음 오이나물 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑯ 유채나물 배추김치	차조밥 애호박새우젓국⑨ 참치두부조림⑤ 청포묵김가루무침 배추김치
오후간식	어묵우동⑥	바나나/치즈②	사과/요거트②	배/우유②	크로와상①②⑥/매실차	쌀강정/우유②
열량/단백질	420/16	419/17	420/18	418/14	428/14	448/15
날 짜	16(월)	17(화)	18(수) 저염데이	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	잔멸치죽	새우살죽⑨	표고소고기죽⑯	참치죽	닭가슴살죽⑮	누룽지
점 심	수수밥 수제비국⑥ 달걀장조림① 시금치나물 배추김치	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 배추김치	현미찹쌀밥 바지락살순두부국⑤⑱ 닭살깻잎볶음⑮ 김구이 백김치	새우살볶음밥⑨ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑯ 잔멸치볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국⑯ 순살갈치구이 연두부찜*양념장⑤ 배추김치	잡곡밥 무들깨국 돈육잡채⑩ 봄동나물 깍두기
오후간식	귤/치즈②	물만두①⑤⑥⑩ /매실차	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥ /매실차	샤인머스캣/요거트②	쌀강정/우유②
열량/단백질	400/18	420/15	454/18	461/20	390/16	459/14
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	새우살죽⑨	요거트②	소고기죽⑯	누룽지
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 오리부추볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 수제돈가스*소스①②⑥⑩ 오이나물 깍두기	보리밥 두부김국⑤ 돈육버섯볶음⑩ 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기미역국⑯ 수제순살치킨①②⑥⑮ 진미채무침⑰ 배추김치 우유생크림케이크①②⑥	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 삼치무조림 애호박나물 배추김치	치킨마요덮밥①②⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 우엉채조림 새송이버섯볶음 배추김치
오후간식	김가루멸치주먹밥 /매실차	바나나/치즈②	배/요구르트②	사과/우유②	찐빵①②⑥/매실차	쌀강정/우유②
열량/단백질	453/17	411/16	361/17	586/27	410/15	475/17
날 짜	30(월)					
오전간식	참치죽					
점 심	기장밥 소고기무국⑯ 돈육장조림⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치					
오후간식	삶은달걀①/우유②					
열량/단백질	460/22					

★ 동행데이 ▸11(수): 광양 특산물을 활용한 메뉴 제공하는 날

★ 저염데이 ▸18(수): 몸 속의 나트륨 배출을 도와줘요!

★ 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%이다.

★ 유아기 1일 에너지(kcal) 필요량: (만 1－2세) 900kcal, (만 3－5세) 1400kcal

★ <식단감수 안내> 식단감수 신청기간: 10월 22일(목) ~ 10월 27일(화)

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
					배추(얼갈이, 봄동)	고춧가루	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물 (20종: 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)						육가공품 및 수산가공품	
고등어	전복	갈치	오징어			참치(다랑어)－원양산 미니핫도그(햄:돈육)－국내*외국산 생선가스(대구)－국내산	너비아니(돼지고기)－국내산 치킨(계육)－국내산 진미채(오징어)－외국산
노르웨이	국내산	국내산	국내산				

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO_2로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑫ / 케찹 ⑫ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤

※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ④⑧ / 콩기름 ⑤

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

보은어린이집

2026년 11월 식단표

기본형-죽 [3-5세]

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 배은진

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	새우살죽⑨	참치죽	감자죽	소고기죽⑯	닭가슴살죽⑮	누룽지
점 심	기장밥 북어채콩나물국⑤ 달걀말이① 김구이 배추김치	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯ 느타리버섯나물 깍두기	백미밥 어묵국 순살간장찜닭⑮ 애호박나물 배추김치	보리밥 돈육자장볶음⑩ 물만두*간장소스①⑤⑥⑩ 무나물 배추김치	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①②⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기	보리밥 바지락살무국⑱ 두부스테이크①②⑤⑥ 연근조림 배추김치
오후간식	찐고구마/요구르트②	해물부추전①⑥⑨⑰ /매실차	귤/요거트②	미니핫도그①②⑥⑩ /매실차	배/치즈②	견과류④⑭/우유②
열량/단백질	459/22	524/21	539/21	621/24	607/21	500/13
날 짜	9(월)	10(화)	11(수) 동행데이	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	달걀죽①	단호박죽/매실차	소고기죽⑯	감자죽	전복죽⑱	누룽지
점 심	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑩ 감자조림 배추김치	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤ 잔멸치볶음 배추김치	보리밥 맑은청국장⑤⑥ 고등어매실청조림⑦ 숙주나물 배추김치	잔치국수⑥ 밥1/2 브로콜리달걀볶음 오이나물 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑯ 유채나물 배추김치	차조밥 애호박새우젓국⑨ 오징어간장볶음⑰ 청포묵김가루무침 배추김치
오후간식	어묵우동⑥	바나나/치즈②	사과/요거트②	배/우유②	크로와상①②⑥/매실차	견과류④⑭/우유②
열량/단백질	519/18	546/22	529/22	490/15	480/19	445/17
날 짜	16(월)	17(화)	18(수) 저염데이	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	잔멸치죽	새우살죽⑨	표고소고기죽⑯	참치죽	닭가슴살죽⑮	누룽지
점 심	수수밥 수제비국⑥ 달걀장조림① 시금치나물 배추김치	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 배추김치	현미찹쌀밥 바지락살순두부국⑤⑱ 닭살깻잎볶음⑮ 김구이 백김치	새우살볶음밥⑨ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑯ 잔멸치볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국⑯ 순살갈치구이 연두부찜*양념장⑤ 배추김치	잡곡밥 무들깨국 돈육잡채⑩ 봄동나물 깍두기
오후간식	귤/치즈②	물만두①⑤⑥⑩ /매실차	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥ /매실차	샤인머스캣/요거트②	견과류④⑭/우유②
열량/단백질	537/23	520/19	445/20	538/27	477/20	486/14
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	새우살죽⑨	요거트②	소고기죽⑯	누룽지
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 오리부추볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 수제돈가스*소스①②⑥⑩ 오이나물 깍두기	보리밥 두부김국⑤ 돈육버섯볶음⑩ 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기미역국⑯ 수제순살치킨①②⑥⑮ 진미채무침⑰ 배추김치 우유생크림케이크①②⑥	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 삼치무조림 애호박나물 배추김치	치킨마요덮밥①②⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 우엉채조림 새송이버섯볶음 배추김치
오후간식	김가루멸치주먹밥 /매실차	바나나/치즈②	배/요구르트②	사과/우유②	찐빵①②⑥/매실차	견과류④⑭/우유②
열량/단백질	455/18	535/20	484/24	744/35	502/20	512/18
날 짜	30(월)					
오전간식	참치죽					
점 심	기장밥 소고기무국⑯ 돈육장조림⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치					
오후간식	삶은달걀①/우유②					
열량/단백질	537/24					

★ 동행데이▸11(수): 광양 특산물을 활용한 메뉴 제공하는 날

★ 저염데이▸18(수): 몸 속의 나트륨 배출을 도와줘요!

★ 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%이다.

★ 유아기 1일 에너지(kcal) 필요량: (만 1-2세) 900kcal, (만 3-5세) 1400kcal

★ <식단감수 안내> 식단감수 신청기간: 10월 22일(목) ~ 10월 27일(화)

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
					배추(얼갈이, 봄동)	고춧가루	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물 (20종: 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)						육가공품 및 수산가공품	
고등어	전복	갈치	오징어			참치(다랑어)-원양산 미니핫도그(함:돈육)-국내*외국산 생선가스(대구)-국내산	너비아니(돼지고기)-국내산 치킨(계육)-국내산 진미채(오징어)-외국산
노르웨이	국내산	국내산	국내산				

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO_2로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑫ / 케찹 ⑫ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤

※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 콩기름 ⑤

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[식 단 안 내 문]

- 광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 하루 영양 섭취량을 기준으로 작성되었습니다.

연 령	1일 권장 열량 (Kcal)	1일 권장 단백질 (g)
1~2세	900Kcal	20g
3~5세	1,400Kcal	25g

- 시설별 특성에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우가 있을 때 함께 보내드리는 식단감수 요청서를 꼭 읽어보시고, 활용하시기 바랍니다.

[원산지 표시]

- 원산지는 아래사항에 준수하여 식단에 꼭 표시하여야 합니다.

구 분	표 시 방 법
쌀	밥, 죽, 누룽지 모두 표시
배추	배추김치(봄동배추, 얼갈이배추 포함)의 배추와 고춧가루 모두 표시
콩	두부류, 콩국수, 콩비지
모든 육류 및 육가공품	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배달용 돼지고기 ※쇠고기는 국내산일 경우, "국내산"으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젖소, 육우로 표시
수산물 20종 및 수산물 가공품	광어(넙치), 우럭(조피볼락), 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 명태(건조한 것은 제외), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

※게시 위치 : 잘 보이는 곳, 가장 큰 게시판 옆 또는 아래, 게시판이 없을 경우 주 출입구 입장 후 정면

[알레르기 유발식품]

- 알레르기 유발식품 항목

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

구 분	대체가능 식품의 예
토마토, 복숭아	귤, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박등으로 대체
달걀	소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 육류로 대체
게, 고등어, 새우, 오징어, 조개류	연어, 흰살생선 (대구), 비타민 D가 다량 함유된 말린 표고버섯이나 목이버섯 등으로 대체
육류	달걀, 생선, 두부, 미역, 김 등으로 대체
땅콩, 호두	두부, 땅콩, 호두를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
우유	두유, 마른 멸치, 두부 등으로 대체

[식단 구성]

- 주황색 글씨는 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 주 3회 이상 제공합니다.
- 파란색 글씨는 우유 및 유제품으로 주 3회 이상 제공합니다.
- 동행데이 : 11(수) 광양 특산물을 활용한 메뉴를 제공하는 날이에요!
- 저염데이 : 18(수) 나트륨을 조금만 먹어요! 소금의 양을 줄인 날이에요!
- 삼삼한데이 : 매년 3월 31일 식품의약품안전처에서 지정한 삼삼하고 건강한 음식을 먹는 날이에요!

※ 이 식단은 광양시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다. 단, 원 내 사정으로 수정이 필요할 시 같은 식품군 내에서 수정을 해 주시기 바랍니다.