

해처럼어린이집

2026년 11월 식단표

[0-만2세]

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 배은진, 강채연

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	시금치된장죽	크림스프	감자죽	영양누룽지	가을소풍	누룽지
점 심	기장밥 콩나물국⑤ 생선가스*타르타르소스 ①②⑥ 김구이 배추김치	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯ 느타리버섯나물 깍두기	백미밥 어묵국 순살간장찜닭⑮ 애호박나물 배추김치	자장덮밥⑩ 파송송달걀국① 물만두*간장소스①⑤⑥⑩ 단무지무침 배추김치		보리밥 바지락살무국⑱ 두부스테이크①②⑤⑥ 연근조림 배추김치
오후간식	찐고구마/발효유②	미니핫도그/보리차	귤/우유②	배/치즈		
저 녁	흑미밥 바지락살맑은국⑱ 제육볶음⑩ 브로콜리무침 깍두기	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돈육장조림⑩ 무들깨나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치구이 오이나물 깍두기	현미찹쌀밥 미역국 간장마파두부⑤⑩ 잔멸치볶음 깍두기	수수밥 애호박맑은국 소고기채소볶음⑯ 김구이 배추김치	
열량/단백질	697/26	718/30	640/26	715/26	620/24	468/13
날 짜	9(월)	10(화)	11(수) 동행데이	12(목)	★13(금) 생일찬지★	14(토)
오전간식	달걀죽①	오곡선식	소고기죽⑯	영양누룽지	바나나	누룽지
점 심	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑩ 감자조림 배추김치	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤ 잔멸치볶음 깍두기	보리밥 맑은청국장⑤⑥ 고등어매실청조림⑦ 숙주나물 배추김치	카레라이스⑩ 유부장국 브로콜리달걀볶음① 깍두기 요구르트	오곡밥 소고기미역국⑯ 수제소고기육전①⑥⑯ 배추김치 깍두기	차조밥 애호박새우젓국⑨ 참치두부조림⑤ 청포묵김가루무침 배추김치
오후간식	미니잔치국수⑥	삶은감자/발효유②	사과/요거트②	콘프라이트/우유②	케이크①②⑥/사과주스	
저 녁	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 순살갈치구이 시금치나물 깍두기	짜장밥⑩ 새우살간장조림⑨ 오이나물 배추김치 요구르트②	기장밥 버섯들깨국 돈육채소볶음⑩ 무나물 배추김치	백미밥 어묵국 간장닭갈비⑮ 애호박나물 배추김치	흑미밥 동태살맑은국 감자조림① 콩나물무침⑤ 배추김치	
열량/단백질	658/24	653/29	696/27	692/27	689/24	448/15
날 짜	16(월)	17(화)	18(수) 저염데이	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	고구마죽	소고기스프	표고소고기죽⑯	영양누룽지	닭가슴살죽⑮	누룽지
점 심	수수밥 수제비국⑥ 돈윤메추리알장조림① 시금치나물 배추김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 배추김치	현미찹쌀밥 바지락살순두부국⑤⑱ 닭살깻잎볶음⑮ 김구이 백김치	기장밥⑨ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑯ 잔멸치볶음 깍두기	차조밥 소고기미역국⑯ 어묵잡채 연두부찜*양념장⑤ 배추김치	잡곡밥 무들깨국 돈육잡채⑩ 봄동나물 깍두기
오후간식	귤/발효유②	물만두*간장소스①⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/포도주스	샤인머스캣/요거트②	
저 녁	백미밥 맑은순두부국⑤ 오리파프리카볶음 배추나물 깍두기	잡곡밥 들깨미역국 참치채소전①⑥ 숙주나물 깍두기	수수밥 어묵국 메추리알브로콜리볶음① 우엉채조림 배추김치	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 무나물 배추김치	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 애호박전①⑥ 어묵채소볶음 깍두기	
열량/단백질	622/24	653/22	714/27	702/30	697/27	459/14



해처럼어린이집

2026년 11월 식단표

[0-만2세]

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 배은진, 강채연

날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	미역죽	오곡선식	새우살죽⑨	영양누룽지	소고기죽⑯	누룽지
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 오리훈제부추볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 수제돈가스*소스①②⑥⑩ 오이나물 깍두기	백미밥 두부김국⑤ 소고기버섯볶음⑯ 시금치나물 배추김치	잔치국수⑥ 밥1/2 어묵채소볶음 깍두기 요구르트	보리밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육볶음 애호박나물 배추김치	치킨마요덮밥①②⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 우엉채조림 새송이버섯볶음 배추김치
오후간식	김가루멸치주먹밥 /둥글레차	바나나/짜먹는요거트②	배/발효유②	사과/우유②	찐빵①②⑥/오렌지주스	
저 녁	백미밥 유부장국 떡갈비구이⑯ 유채나물 깍두기	기장밥 어묵국 고등어조림⑦ 감자채볶음 배추김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기	잡곡밥 미역국 간장닭갈비⑮ 들기름무나물 배추김치	흑미밥 맑은순두부국⑤ 새우살스크램블에그①⑨ 오이나물 깍두기	
열량/단백질	697/26	680/27	654/26	652/26	675/24	475/17

날 짜	30(월)
오전간식	참치죽
점 심	기장밥 소고기무국⑯ 돈육장조림⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치
오후간식	삶은달걀①/우유②
저 녁	백미밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑯ 잔멸치볶음 깍두기
열량/단백질	731/33

★ 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

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
					배추(얼갈이, 봄동)	고춧가루	
국내산	국내*호주산	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	
동태	갈치	고등어	전복	오징어			생선가스(명태)-중국산	떡갈비(우육)-국내산
러시아산	국내산	중국산	국내산	원양산			미니핫도그(햄:돈육)-국내산 참치(다랑어)-원양산 너비아니(우육)-국내산 치킨(계육)-태국산	동그랑땡(돈육)-국내산 오리훈제(오리)-국내산 돈가스(돈육)-국내산 비엔나소시지(돈육)-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.



해처럼어린이집

2026년 11월 식단표

[만3-5세]

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 배은진, 강채연

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	시금치된장죽⑤⑥	크림스프②⑥	감자죽	영양누룽지	가을소풍	누룽지
점 심	기장밥 콩나물국⑤ 생선가스*타르타르소스 ①②⑥ 김구이 배추김치	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑯ 느타리버섯나물 깍두기	백미밥 어묵국 순살간장찜닭⑮ 애호박나물 배추김치	자장덮밥⑩ 파송송달걀국① 물만두*간장소스①⑤⑥⑩ 단무지무침 배추김치		보리밥 바지락살무국⑱ 두부스테이크①②⑤⑥ 연근조림 배추김치
오후간식	찐고구마/발효유②	미니핫도그①②⑥⑩/보리차	귤/우유②	배/치즈②		
저 녁	흑미밥 바지락살맑은국⑱ 제육볶음⑩ 브로콜리무침 깍두기	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돈육장조림⑩ 무들깨나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치구이 오이나물 깍두기	현미찹쌀밥 미역국 간장마파두부⑤⑩ 잔멸치볶음 깍두기	수수밥 애호박맑은국 소고기채소볶음⑯ 김구이 배추김치	
열량/단백질	768/28	719/28	650/27	613/25	233/9	325/8
날 짜	9(월)	10(화)	11(수) 동행데이	12(목)	★13(금) 생일찬지★	14(토)
오전간식	달걀죽①	오곡선식⑤	소고기죽⑯	영양누룽지	바나나	누룽지
점 심	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑩ 감자조림 배추김치	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤ 잔멸치볶음 깍두기	보리밥 맑은청국장⑤⑥ 고등어매실청조림⑦ 숙주나물 배추김치	카레라이스⑩ 유부장국⑤⑥ 브로콜리달걀볶음① 깍두기 요구르트②	오곡밥⑤ 소고기미역국⑯ 수제소고기육전①⑥⑯ 숙주나물 깍두기	차조밥 애호박새우젓국⑨ 참치두부조림⑤ 청포묵김가루무침 배추김치
오후간식	미니잔치국수⑥	삶은감자/발효유②	사과/요거트②	콘프라이트/우유②	케이크①②⑥/사과주스	
저 녁	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 순살갈치구이 시금치나물 깍두기	자장밥⑩ 새우살간장조림⑨ 오이나물 배추김치 요구르트②	기장밥 버섯들깨국 돈육채소볶음⑩ 무나물 배추김치	백미밥 어묵국 간장닭갈비⑮ 애호박나물 배추김치	흑미밥 동태살맑은국 비엔나케찹조림⑩⑫ 새송이버섯나물 배추김치	
열량/단백질	658/24	619/27	681/27	662/27	698/23	305/10
날 짜	16(월)	17(화)	18(수) 저염데이	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	고구마죽	소고기스프②⑥⑯	표고소고기죽⑯	영양누룽지	닭가슴살죽⑮	누룽지
점 심	수수밥 수제비국⑥ 돈육메추리알장조림①⑩ 시금치나물 배추김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 배추김치	현미찹쌀밥 바지락살순두부국⑤⑱ 닭살깻잎볶음⑮ 김구이 백김치	기장밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑯ 잔멸치볶음 깍두기	차조밥 소고기미역국⑯ 돈육잡채⑩ 연두부찜*양념장⑤ 배추김치	잡곡밥 무들깨국 순살갈치구이 봄동나물 깍두기
오후간식	귤/발효유②	물만두*간장소스①⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/포도주스	샤인머스캣/요거트②	
저 녁	백미밥 맑은순두부국⑤ 오리파프리카볶음 배추나물 깍두기	잡곡밥 들깨미역국 참치채소전①⑥ 숙주나물 깍두기	수수밥 어묵국 메추리알브로콜리볶음① 우엉채조림 배추김치	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 무나물 배추김치	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 애호박전①⑥ 어묵채소볶음 깍두기	
열량/단백질	638/25	641/23	699/27	646/24	695/26	302/11



해처럼어린이집

2026년 11월 식단표

[만3-5세]

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 배은진, 강채연

날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	미역죽	오곡선식⑤	새우살죽⑨	영양누룽지	소고기죽⑯	누룽지
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 오리훈제부추볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈가스*소스①②⑥⑩ 오이나물 깍두기	백미밥 두부김국⑤ 소고기버섯볶음⑯ 시금치나물 배추김치	잔치국수⑥ 밥1/2 어묵채소볶음 깍두기 요구르트②	보리밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육볶음⑩ 애호박나물 배추김치	치킨마요덮밥①②⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 우엉채조림 새송이버섯볶음 배추김치
오후간식	김가루멸치주먹밥 /둥글레차	바나나/짜먹는요거트②	배/발효유②	사과/우유②	찐빵①②⑥/오렌지주스	
저 녁	백미밥 유부장국⑤⑥ 떡갈비구이⑯ 유채나물 깍두기	기장밥 어묵국 고등어조림⑦ 감자채볶음 배추김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기	잡곡밥 미역국 간장닭갈비⑮ 들기름무나물 배추김치	흑미밥 맑은순두부국⑤ 새우살스크램블에그①⑨ 오이나물 깍두기	
열량/단백질	714/27	641/24	645/28	632/22	660/24	333/12

날 짜	30(월)
오전간식	참치죽
점 심	기장밥 소고기무국⑯ 돈육장조림⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치
오후간식	삶은달걀①/우유②
저 녁	백미밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑯ 잔멸치볶음 깍두기
열량/단백질	728/32

★ 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

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
					배추(얼갈이, 봄동)	고춧가루	
국내산	국내*호주산	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	
동태	갈치	고등어	전복	오징어			생선가스(명태)-중국산	떡갈비(우육)-국내산
러시아산	국내산	중국산	국내산	원양산			미니핫도그(햄:돈육)-국내산 참치(다랑어)-원양산 너비아니(우육)-국내산 치킨(계육)-태국산	동그랑땡(돈육)-국내산 오리훈제(오리)-국내산 돈가스(돈육)-국내산 비엔나소시지(돈육)-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.