

푸른숲 어린이집 2026년 11월 식단표

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 진미채무침⑰ 깍두기	백미밥 어묵국 순살간장찜닭⑮ 애호박나물 배추김치/매실차	자장덮밥⑩ 파송송달걀국① 물만두*간장소스①⑤⑥⑩ 무생채 배추김치	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①②⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기/매실차	보리밥 바지락살무국⑱ 두부스테이크①②⑤⑥ 연근조림 배추김치
오후간식	찐고구마/요구르트②	물파래전①⑥/보리차	귤/요거트②	머핀①②⑥/사과주스	단감/치즈②	견과류④⑭/우유②
열량/단백질	629/23	707/38	669/27	747/24	714/25	667/20
날 짜	9(월)	10(화)	11(수) 동행데이	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	달걀죽①	단호박죽	소고기죽⑯	감자죽	전복죽⑱	누룽지
점 심	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑩ 감자조림 배추김치	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤ 잔멸치볶음 배추김치	보리밥 맑은청국장⑤⑥ 고등어매실청조림⑦ 숙주나물 배추김치/매실차	새우살토마토스파게티⑥⑨⑫ 밥1/2 브로콜리달걀볶음① 오이무침 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑯ 유채나물 배추김치/매실차	차조밥 애호박새우젓국⑨ 오징어간장볶음⑰ 청포묵김가루무침 배추김치
오후간식	어묵우동⑥	바나나/치즈②	사과/요거트②	배/우유②	크림빵①②⑥/오렌지주스	견과류④⑭/우유②
열량/단백질	646/24	623/26	669/27	680/24	733/23	613/24
날 짜	16(월)	17(화)	18(수) 저염데이	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	고구마죽	흑임자죽	표고소고기죽⑯	참치죽	닭가슴살죽⑮	누룽지
점 심	수수밥 수제비국⑥ 달걀장조림① 시금치나물 배추김치	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 배추김치	현미찹쌀밥 바지락살순두부국⑤⑱ 닭살깻잎볶음⑮ 김구이 백김치/매실차	새우살볶음밥⑨ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑯ 잔멸치볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국⑯ 순살갈치구이 연두부찜*양념장⑤ 배추김치/매실차	잡곡밥 무들깨국 돈육잡채⑩ 봄동나물 깍두기
오후간식	귤/치즈②	물만두*간장소스①⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/포도주스	샤인머스캣/요거트②	견과류④⑭/우유②
열량/단백질	604/21	649/23	721/27	736/31	621/25	649/22
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	새우살죽⑨	전복죽⑱	소고기죽⑯	누룽지
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 오리부추볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 수제돈가스*소스①②⑥⑩ 오이무침 깍두기	보리밥 두부김국⑤ 소고기버섯볶음⑯ 시금치나물 배추김치/매실차	잔치국수⑥ 밥1/2 메추리알조림① 어묵채소볶음 배추김치	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 삼치무조림 애호박나물 배추김치/매실차	치킨마요덮밥①②⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 우엉채조림 새송이버섯볶음 배추김치
오후간식	김가루멸치주먹밥/둥글레차	바나나/치즈②	배/요구르트②	사과/우유②	찐빵①②⑥/오렌지주스	견과류④⑭/우유②
열량/단백질	676/27	634/25	610/24	672/26	675/23	679/26
날 짜	30(월)					
오전간식	참치죽					
점 심	기장밥 소고기무국⑯ 돈육장조림⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치					
오후간식	삶은달걀①/우유②					
열량/단백질	708/34					

★ 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	대두외국산

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	오징어	갈치			참치(다랑어)-원양산 진미채(오징어)-중국산 생선가스(명태)-러시아산	너비아니(우육)-국내산 치킨(계육)-국내산
국내산	국내산	원양산	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 / 콩가름 ⑤

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