중흥S클래스어린이집

2026년 11월 식단표

영아반 [만0~2세]

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 배은진

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	새우살죽⑨	참치죽	감자죽	소고기죽⑩	닭가슴살죽⑯
점 심	기장밥 북어채콩나물국⑤ 달걀말이① 김구이 배추김치	새우살볶음밥 두부된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑩ 느타리버섯나물 깍두기	백미밥 어묵국 순살간장찜닭⑯ 애호박나물 배추김치/🍼매실차	자장덜밥⑩ 파송송달걀국① 물만두•간장소스①⑤⑥⑩ 무나물 배추김치	야채볶음밥 우거지된장국⑤⑥ 동태전①⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기/🍼매실차
오후간식	찐고구마/요구르트②	물파래전①⑥/보리차	귤/요거트②	머핀①②⑥/사과주스	배/치즈②
열량/단백질	410/15	426/17	435/17	485/16	388/15
날 짜	9(월)	10(화)	11(수) 동행데이	12(목)	13(금)
오전간식	달걀죽①	단호박죽	소고기죽⑩	감자죽	전복죽⑩
점 심	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑩ 감자조림 배추김치	백미밥 닭곰탕⑯ 두부구이•양념장⑤ 잔멸치볶음 배추김치	보리밥 조개살미역국⑤⑥ 고등어매실청조림⑦ 숙주나물 배추김치/🍼매실차	새우살토마토스파게티⑥⑦⑫ 밥1/2 브로콜리달걀볶음① 오이나물 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑩ 유채나물 배추김치/🍼매실차
오후간식	미니잔치국수⑥	바나나/치즈②	사과/요거트②	배/우유②	크로와상①②⑥/오렌지주스
열량/단백질	442/15	405/17	435/18	441/16	468/14
날 짜	16(월)	17(화)	18(수) 저염데이	19(목)	20(금)
오전간식	고구마죽	흑임자죽	표고소고기죽⑩	참치죽	닭가슴살죽⑯
점 심	수수밥 수제비국⑥ 달걀장조림① 시금치나물 배추김치	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 배추김치	현미찹쌀밥 바지락살순두부국⑤⑩ 닭살깻잎볶음⑯ 김구이 백김치/🍼매실차	새우살볶음밥⑦ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑩ 잔멸치볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국⑩ 순살갈치구이 연두부찜•양념장⑤ 배추김치/🍼매실차
오후간식	귤/치즈②	물만두•간장소스①⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/포도주스	사인머스캣/요거트②
열량/단백질	393/14	422/15	468/18	479/20	404/16
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	새우살죽⑨	전복죽⑩	소고기죽⑩
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 오리부추볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 수제돈가스•소스①②⑥⑩ 오이나물 깍두기	보리밥 두부김국⑤ 소고기버섯볶음⑩ 시금치나물 배추김치/🍼매실차	잔치국수⑥ 밥1/2 메추리알조림① 어묵채소볶음 배추김치	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 삼치무조림 애호박나물 배추김치/🍼매실차
오후간식	김가루멸치주먹밥 /동글래차	바나나/치즈②	배/요구르트②	사과/우유②	핀빵①②⑥/오렌지주스
열량/단백질	440/17	411/16	396/16	437/17	439/15
날 짜	30(월)				
오전간식	참치죽				
점 심	기장밥 소고기무국⑩ 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 배추(얼갈이, 봄동)	배추김치 고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

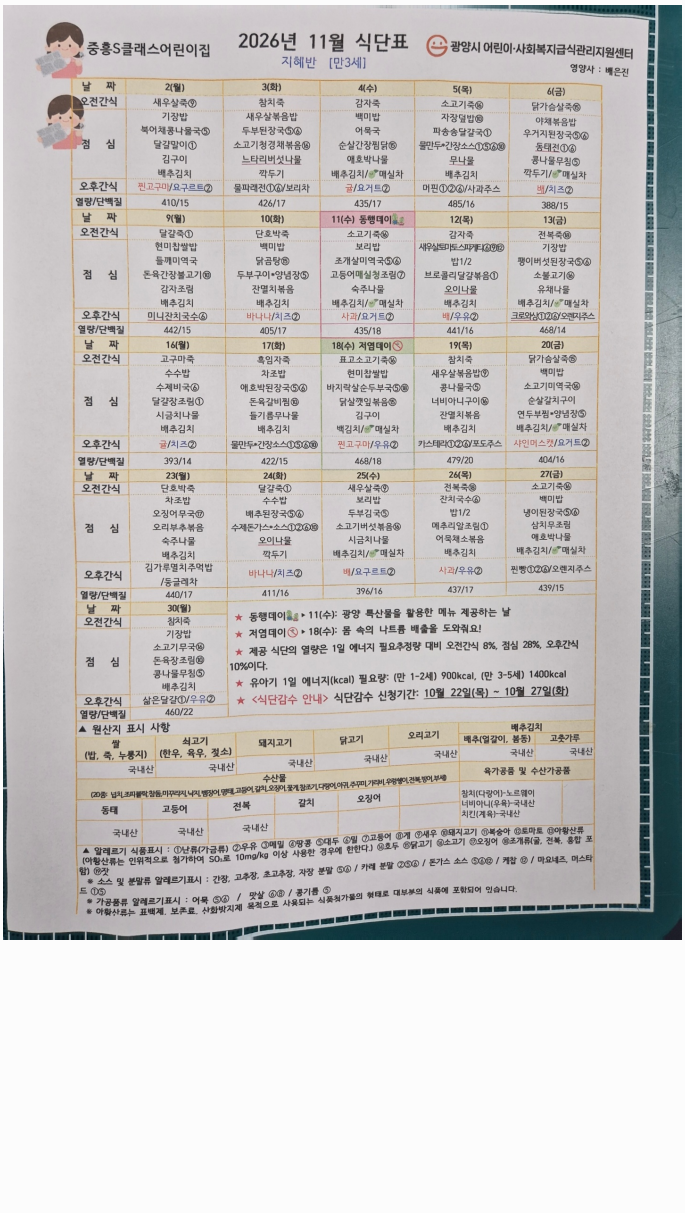
수산물 (20종: 넙치,조피볼락,참돔,마지막지,낙지,뱅장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)						육가공품 및 수산가공품	
동태	고등어	전복	갈치	오징어		참치(다랑어)-노르웨이 너비아니(우육)-국내산 치킨(계육)-국내산	
국내산	국내산	국내산					

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 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 ⑤⑥⑩ / 케찹 ⑩ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤

※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑩ / 콩기름 ⑤

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



중흥S클래스어린이집

2026년 11월 식단표

지혜반 [만3세]

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 배은진

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	새우살죽⑨	참치죽	감자죽	소고기죽⑩	닭가슴살죽⑯
점 심	기장밥 북어채콩나물국⑤ 달걀말이① 김구이 배추김치	새우살볶음밥 두부된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑩ 느타리버섯나물 깍두기	백미밥 어묵국 순살간장찜닭⑯ 애호박나물 배추김치/🍼매실차	자장덜밥⑩ 파송송달걀국① 물만두•간장소스①⑤⑥⑩ 무나물 배추김치	야채볶음밥 우거지된장국⑤⑥ 동태전①⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기/🍼매실차
오후간식	찐고구마/요구르트②	물파래전①⑥/보리차	귤/요거트②	머핀①②⑥/사과주스	배/치즈②
열량/단백질	410/15	426/17	435/17	485/16	388/15
날 짜	9(월)	10(화)	11(수) 동행데이	12(목)	13(금)
오전간식	달걀죽①	단호박죽	소고기죽⑩	감자죽	전복죽⑩
점 심	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑩ 감자조림 배추김치	백미밥 닭곰탕⑯ 두부구이•양념장⑤ 잔멸치볶음 배추김치	보리밥 조개살미역국⑤⑥ 고등어매실청조림⑦ 숙주나물 배추김치/🍼매실차	새우살토마토스파게티⑥⑦⑫ 밥1/2 브로콜리달걀볶음① 오이나물 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑩ 유채나물 배추김치/🍼매실차
오후간식	미니잔치국수⑥	바나나/치즈②	사과/요거트②	배/우유②	크로와상①②⑥/오렌지주스
열량/단백질	442/15	405/17	435/18	441/16	468/14
날 짜	16(월)	17(화)	18(수) 저염데이	19(목)	20(금)
오전간식	고구마죽	흑임자죽	표고소고기죽⑩	참치죽	닭가슴살죽⑯
점 심	수수밥 수제비국⑥ 달걀장조림① 시금치나물 배추김치	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 배추김치	현미찹쌀밥 바지락살순두부국⑤⑩ 닭살깻잎볶음⑯ 김구이 백김치/🍼매실차	새우살볶음밥⑦ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑩ 잔멸치볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국⑩ 순살갈치구이 연두부찜•양념장⑤ 배추김치/🍼매실차
오후간식	귤/치즈②	물만두•간장소스①⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/포도주스	사인머스캣/요거트②
열량/단백질	393/14	422/15	468/18	479/20	404/16
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	새우살죽⑨	전복죽⑩	소고기죽⑩
점 심	차조밥 오징어무국⑰ 오리부추볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 수제돈가스•소스①②⑥⑩ 오이나물 깍두기	보리밥 두부김국⑤ 소고기버섯볶음⑩ 시금치나물 배추김치/🍼매실차	잔치국수⑥ 밥1/2 메추리알조림① 어묵채소볶음 배추김치	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 삼치무조림 애호박나물 배추김치/🍼매실차
오후간식	김가루멸치주먹밥 /동글래차	바나나/치즈②	배/요구르트②	사과/우유②	핀빵①②⑥/오렌지주스
열량/단백질	440/17	411/16	396/16	437/17	439/15
날 짜	30(월)				
오전간식	참치죽				
점 심	기장밥 소고기무국⑩ 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 배추(얼갈이, 봄동)	배추김치 고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물 (20종: 넙치,조피볼락,참돔,마지막지,낙지,뱅장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)						육가공품 및 수산가공품	
동태	고등어	전복	갈치	오징어		참치(다랑어)-노르웨이 너비아니(우육)-국내산 치킨(계육)-국내산	
국내산	국내산	국내산					

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 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 ⑤⑥⑩ / 케찹 ⑩ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤

※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑩ / 콩기름 ⑤

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