2026년 11월(만 3~5세)

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

_____산들어린이집

기본형A 식단

발행일 : 2026. 10. 20.
영양사 : 전유나

(이 식단은 곡성군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)
식단표에 명시되지 않은 끓인 물은 어린이집 상황 및 영양·수분 필요에 따라 제공될 수 있습니다.

	2[월]	3[화] 저염	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	가지죽	사과	흑임자죽	샤인머스켓,우유②	참치채소죽	검은콩두유⑤
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 콩나물돈육불고기 ⑤⑥⑩ +양배추찜 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 한우사골곰탕⑯ 삼치찹쌀구이⑤ (저염)메추리알카레조림 ①⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 브로콜리달걀찜① 애호박오징어볶음 ⑤⑥⑰ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운김치두부국⑤⑨ 해물완자구이①⑤⑥ 초록채소샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부해물짬뽕국 ⑤⑥⑨⑰ 바비큐순살닭구이 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 오이부추무침 배추김치⑨	깐풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 새우살얼갈이된장국 ⑤⑥⑨ 청포도양상추샐러드 (이탈리안드레싱) 깍두기⑨
오후간식	귤, 떠먹는요구르트②	김가루주먹밥⑤⑥, 우유②	수수부꾸미(감자전)⑤, ~~우유~~② 요구르트	삶은달걀①, 달지않은식혜	마들렌①②⑥,우유②	찐밤,우유②
열량/단백질	628/22	661/30	659/28	632/29	667/30	592/26
	9[월]	**10[화] 저염**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금] 저당**	**14[토]**
오전간식	누룽지죽	배,우유②	두부브로콜리죽⑤	바나나	크림스프②⑤⑥⑮⑯	방울토마토⑫,치즈②
점심	잡곡밥 잘게썬오징어뭇국 ⑤⑥⑰ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 청경채된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (저염)맑은콩나물국⑤ 두부달걀부침①⑤⑥ 명엽채무침⑤⑥ 어린이김구이 배추김치⑨	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 순살고등어간장조림 ⑤⑥⑦ 표고버섯들기름볶음 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 꼬치어묵국⑤⑥ 등갈비폭립⑩ 배추김치⑨	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ (저당)한우불고기 ⑤⑥⑯ 참치연근전①⑤ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 메추리알장조림 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥, ~~우유~~② 요구르트	(꼬치X)닭꼬치⑤⑥⑫⑮, 보리차	오곡시리얼⑥,우유②	야채호빵①⑤⑥⑩, 우유②	찐고구마,우유②	슈크림빵①②⑥, 우유②
열량/단백질	679/27	643/40	657/25	649/29	670/22	639/28
	16[월]	**17[화] 저염**	**18[수]**	**19[목]**	**20[금]**	**21[토]**
오전간식	김가루찹쌀죽	골드키위,우유②	전복죽⑱	씨없는포도	부추닭죽⑮	검은콩두유⑤
점심	백미밥 한방닭곰탕⑮ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 상추오이묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 바지락살맑은탕⑱ 오리훈제단호박찜⑤⑥ (저염)볼어묵무조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자수제비국⑥ 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 상큼미역배무침 배추김치⑨	연두부새우살덮밥⑤ 들깨미역국⑤⑥ 둥근애호박달걀전① ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미카레구이 ⑤⑥ 시금치잡채⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 두부청경채국⑤⑥ 감자채소조림⑤⑥ 양배추샐러드 (키위드레싱) 깍두기⑨
오후간식	찐감자,우유②	후리가케주먹밥⑤⑥, 보리차	바나나,우유②	롤빵①②⑤⑥,우유②	찐갈비만두⑤⑥⑩⑯⑱, 우유②	식빵+딸기잼①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	660/31	646/27	656/26	648/20	666/30	655/25
	23[월]	**24[화] 저염**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금] 저당**	**28[토]**
오전간식	누룽지죽	사과,떠먹는요구르트②	아욱된장죽⑤⑥	바나나	검은콩죽⑤	샤인머스켓
점심	찰보리밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 상추사과채무침	백미밥 (저염)두부듬뿍동태탕⑤⑥ 너비아니버섯구이 ⑤⑥⑩⑯ 들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 순살갈치구이⑤⑥ 브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 몽글몽글순두부달걀탕 ①⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 아삭단무지무침⑬ 배추김치⑨	찹쌀밥 쇠고기토란탕⑤⑥⑯ 크래미달걀말이 ①⑤⑥⑧ (저당)우엉조림⑤⑥ 어린이김구이 배추김치⑨	한입영양주먹밥⑤ 미니우동⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥, 우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	쌀과자⑤⑥,우유②	어묵핫바(꼬치어묵) ①⑤⑥,우유②	치즈단호박찜②, 우유②	시리얼,우유②⑤⑥
열량/단백질	676/29	676/24	621/25	662/43	677/29	614/14

	30[월]	식단 표시 안내	세계음식의 날
오전간식	두부들깨죽⑤	푸드브릿지 4단계 메뉴	자유선택형(자율 적용·감수 제외)
점심	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 진미채마늘쫑볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당 레시피 "가뿐달 메뉴" 제철식품(농산물) 메뉴 저염 저염데이 저당 저당데이	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 홍합탕⑱ 훈제돼지채소조림⑤⑥⑩ 츄러스①②⑥
오후간식	딸기,우유②		
열량/단백질	651/27		500/27

원산지	쌀(밥,죽,누룽지)	소고기 한우	소고기 육우	소고기 젖소	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부,콩국수,콩비지) 두부	콩(두부,콩국수,콩비지) 순두부	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육/어육 가공품					

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

※ 알레르기가 있는 어린이에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주세요.