곡성 국공립 아해뜰어린이집

2026년 11월 영아 죽형(휴일,평일 메뉴추가) 식단



곡성군 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

영양사 : 전유나

(이 식단은 곡성군 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

	1[일]386/19	2[월]462/16	3[화] 저염464/21	4[수] 443/18	5[목]470/19	6[금] 467/21	7[토]23/17
오전	영양누룽지죽	단호박죽	연두부죽⑤	곡물죽	근대된장죽⑤⑥	참치채소죽	누룽지죽
점심	백미밥 차돌양지미역국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 토마토미트볼⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 청경채된장무침⑤⑥ 감자채전①⑤⑥ 과일맛스트로우젤리 배추김치⑨	흑미밥 한우사골곰탕⑯ 삼치찹쌀구이⑤ (저염)어묵카레조림⑥ 향긋한쑥갓나물 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 브로콜리달걀찜① 애호박오징어볶음⑤⑥⑰ 웨지감자튀김⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치두부국⑤⑨ 전통떡갈비⑤⑥⑩ 상추당근샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박꽃게탕⑤⑥⑧ 바비큐순살닭구이 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 감자채전①⑤⑥ 김자반 배추김치⑨
간식	메밀차 한입머핀①②⑥	떠먹는요구르트② 귤	우유② 아몬드시리얼⑥	김가루주먹밥⑤⑥ 샤인머스켓	우유② 사과	우유② 모닝빵①②⑥	
	8[일]462/16	9[월]479/17	10[화] 저염460/17	11[수]460/18	12[목]477/20	13[금] 저당469/15	14[토]468/18
오전	영양누룽지죽	야채죽	게살죽①⑤⑥⑧	두부브로콜리죽⑤	청경채죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	누룽지죽
점심	삼색채소볶음밥⑤⑥⑨ 대파황태국①⑤⑥ 스크램블①② 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (저염)맑은콩나물국⑤ 두부달걀부침①⑤⑥ 보리새우열치볶음⑤⑥⑨ 어린이김구이 배추김치⑨	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 표고버섯들기름볶음 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 몽글몽글달걀국①⑤⑥⑨ 새우튀김 +타르타르소스①⑤⑥⑨ 아삭단무지무침⑬ 배추김치⑨	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ (저당)한우불고기⑤⑥⑯ 참치연근전①⑤ 배추김치⑨	검정쌀밥 브로콜리만둣국①⑤⑥⑩ 한입떡갈비⑤⑥⑩ 볶음김 배추김치⑨
오후	그릴드머쉬룸스프② 핑거스틱①②⑥	우유② 골드키위	우유② 귤	꼬치어묵국⑤⑥ 한입핫도그①②⑤⑥⑩	우유② 찐고구마	우유② 우유후레쉬번①②⑥	
	15[일]407/15	16[월]460/21	17[화] 저염476/18	18[수]461/18	19[목]482/15	20[금]467/21	21[토]466/16
오전	영양누룽지죽	흑임자죽	김치콩나물죽⑤⑥⑨	부추닭죽⑮	당근죽	전복죽⑱	누룽지죽
점심	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 버섯채소볶음⑤⑥ 어린이김구이 배추김치⑨	수수밥 꼬마물만둣국①⑤⑥⑩ 치즈연근닭갈비 ②⑤⑥⑮ 상추오이묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 (저염)꽃게된장국⑤⑥⑧ 오리훈제구이⑤⑥ 반달쌈무 볼어묵무조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 오색모듬전①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 카레소스⑤⑥ 생선까스+타르's①⑤⑥⑨ 상큼미역배무침 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 양배추샐러드 과일맛스트로우젤리 배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 도톰해물완자①⑤⑥⑰ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	어린이치즈② 과일맛스트로우젤리	떠먹는요구르트② 씨없는포도	우유② 핫케이크①②⑥	간장비빔국수⑤⑥ 오이스틱	우유② 바나나	우유② 핑거스틱①②⑥	
	22[일]464/15	23[월]473/21	24[화] 저염459/16	25[수]467/19	26[목]469/25	27[금] 저당474/21	28[토]475/11
오전	영양누룽지죽	미역죽⑤⑥	두부들깨죽⑤	아욱된장죽⑤⑥	단호박죽	검은콩죽⑤	누룽지죽
점심	백미밥 미소된장국⑤⑥ 꼬마물만두⑤⑥⑩ 양배추볶음 깍두기⑨	찰보리밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 등심돈가스+소스 ①⑤⑥⑩ 상추사과채무침 배추김치⑨	백미밥 (저염)두부듬뿍동태탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 순살갈치구이⑤⑥ 브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 배추맑은국 당근단호박샐러드 요구르트 배추김치⑨	백미밥 쇠고기토란탕⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤⑥ (저당)우엉조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 계란황태국①⑤⑥ 두부구이 웨지감자튀김⑥ 배추김치⑨
오후	스위트콘스프② 모닝빵①②⑥	우유② 찐고구마	우유② 사과	요구르트② 찐갈비만두⑤⑥⑩⑯⑱	배도라지주스 고구마튀김①⑤⑥	우유② 카스테라①②⑥	
	29[일]469/18	30[월]456/19					
오전		흑임자죽					
점심	백미밥 사골곰탕⑤⑥⑯ 어린이김 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭가슴살장조림⑤⑥⑮ 진미채마늘쫑볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후	우유② 치즈롤①②⑤⑥	한모금사과 바나나					

식단 표시 안내

	푸드브릿지 4단계 메뉴
	저당 레시피 "가쁜달 메뉴"
	제철식품(농산물) 메뉴
저염	저염데이
저당	저당데이

***알레르기 유발식품 표시사항**

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

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부,콩국수,콩비지)		배추김치	
		한우	육우	젖소				두부	순두부	배추	고춧가루
	국산	국산			국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물							식육/어육 가공품			
	갈치	전복	꽃게	고등어	삼치	오징어	가자미	만두	생선까스	등심돈가스	새우튀김	미트볼
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

곡성 국공립 아해뜰어린이집

2026년 11월 유아 죽형(휴일,평일 메뉴추가) 식단

곡성군 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

영양사 : 전유나

(이 식단은 곡성군 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

	1[일]552/27	2[월]660/23	3[화] 저염663/30	4[수]633/26	5[목]671/27	6[금]667/30	7[토]604/25
오전	영양누룽지죽	단호박죽	연두부죽⑤	곡물죽	근대된장죽⑤⑥	참치채소죽	누룽지죽
점심	백미밥 차돌양지미역국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 토마토미트볼⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 청경채된장무침⑤⑥ 감자채전①⑤⑥ 과일맛스트로우젤리 배추김치⑨	흑미밥 한우사골곰탕⑯ 삼치찹쌀구이⑤ (저염)어묵카레조림⑥ 향긋한쑥갓나물 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 브로콜리달걀찜① 애호박오징어볶음⑤⑥⑰ 웨지감자튀김⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치두부국⑤⑨ 전통떡갈비⑤⑥⑩ 상추당근샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박꽃게탕⑤⑥⑧ 바비큐순살닭구이 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 감자채전①⑤⑥ 김자반 배추김치⑨
간식	메밀차 한입머핀①②⑥	떠먹는요구르트② 귤	우유② 아몬드시리얼⑥	김가루주먹밥⑤⑥ 샤인머스켓	우유② 사과	우유② 모닝빵①②⑥	
	8[일]660/23	9[월]685/24	10[화] 저염658/24	11[수]657/25	12[목]681/29	13[금] 저당670/29	14[토]669/26
오전	영양누룽지죽	야채죽	게살죽①⑤⑥⑧	두부브로콜리죽⑤	청경채죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	누룽지죽
점심	삼색채소볶음밥⑤⑥⑨ 대파황태국①⑤⑥ 스크램블①② 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (저염)맑은콩나물국⑤ 두부달걀부침①⑤⑥ 보리새우멸치볶음⑤⑥⑨ 어린이김구이 배추김치⑨	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 표고버섯들기름볶음 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 몽글몽글달걀국①⑤⑥⑨ 새우튀김 +타르타르소스①⑤⑥⑨ 아삭단무지무침⑬ 배추김치⑨	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ (저당)한우불고기⑤⑥⑯ 참치연근전①⑤ 배추김치⑨	검정쌀밥 브로콜리만둣국①⑤⑥⑩ 한입떡갈비⑤⑥⑩ 볶음김 배추김치⑨
오후	그릴드머쉬룸스프② 핑거스틱①②⑥	우유② 골드키위	우유② 귤	꼬치어묵국⑤⑥ 한입핫도그①②⑤⑥⑩	우유② 찐고구마	우유② 우유후레쉬번①②⑥	
	15[일]581/211	16[월]657/31	7[화] 저염679/25	18[수]659/26	19[목]688/22	20[금]666/30	21[토]666/23
오전	영양누룽지죽	흑임자죽	김치콩나물죽⑤⑥⑨	부추닭죽⑮	당근죽	전복죽⑱	누룽지죽
점심	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 버섯채소볶음⑤⑥ 어린이김구이 배추김치⑨	수수밥 꼬마물만둣국①⑤⑥⑩ 치즈연근닭갈비 ②⑤⑥⑮ 상추오이묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 (저염)꽃게된장국⑤⑥⑧ 오리훈제구이⑤⑥ 반달쌈무 볼어묵무조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 오색모듬전①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 카레소스⑤⑥ 생선까스+타르‘s①⑤⑥⑨ 상큼미역배무침 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 양배추샐러드 과일맛스트로우젤리 배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 도톰해물완자①⑤⑥⑰ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	어린이치즈② 과일맛스트로우젤리	떠먹는요구르트② 씨없는포도	우유② 핫케이크①②⑥	간장비빔국수⑤⑥ 오이스틱	우유② 바나나	우유② 핑거스틱①②⑥	
	22[일]634/21	23[월]676/29	24[화] 저염659/20	25[수]657/29	26[목]659/25	27[금] 저당676/29	28[토]475/11
오전	영양누룽지죽	미역죽⑤⑥	두부들깨죽⑤	아욱된장죽⑤⑥	단호박죽	검은콩죽⑤	누룽지죽
점심	백미밥 미소된장국⑤⑥ 꼬마물만두⑤⑥⑩ 양배추볶음 깍두기⑨	찰보리밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 등심돈가스+소스 ①⑤⑥⑩ 상추사과채무침 배추김치⑨	백미밥 (저염)두부듬뿍동태탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 순살갈치구이⑤⑥ 브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 배추맑은국 당근단호박샐러드 요구르트 배추김치⑨	백미밥 쇠고기토란탕⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤⑥ (저당)우엉조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 계란황태국①⑤⑥ 두부구이 웨지감자튀김⑥ 배추김치⑨
오후	스위트콘스프② 모닝빵①②⑥	우유② 찐고구마	우유② 사과	요구르트② 찐갈비만두⑤⑥⑩⑯⑱	배도라지주스 고구마튀김①⑤⑥	우유② 카스테라①②⑥	
	29[일]679/29	30[월]651/27					
오전		흑임자죽					
점심	백미밥 사골곰탕⑤⑥⑯ 어린이김 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭가슴살장조림⑤⑥⑮ 진미채마늘쫑볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후	우유② 치즈롤①②⑤⑥	한모금사과 바나나					

식단 표시 안내

무지개	푸드브릿지 4단계 메뉴
초승달	저당 레시피 “가쁜달 메뉴”
잎	제철식품(농산물) 메뉴
저염	저염데이
저당	저당데이

***알레르기 유발식품 표시사항**

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

원산지

쌀(밥,죽,누룽지)	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부,콩국수,콩비지)		배추김치	
	한우	육우	젖소				두부	순두부	배추	고춧가루
국산	국산			국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

수산물							식육/어육 가공품				
갈치	전복	꽃게	고등어	삼치	오징어	가자미	만두	생선까스	등심돈가스	새우튀김	미트볼
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

곡성 국공립 아해뜰어린이집

2026년 11월 영.유아

시간연장형(석식)식단

곡성군 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

(이 식단은 곡성군 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
저녁	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 감자채전①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 한우곰탕⑯ 삼치구이⑤ 어묵카레조림⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 애호박오징어볶음⑤⑥⑰ 웨지감자튀김⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치두부국⑤⑨ 떡갈비⑤⑥⑩ 상추당근샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 순살닭구이⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨
열량/단 백질	337/17	339/20	334/14	373/19	366/22
	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
저녁	차조밥 대구탕⑤ 가지나물⑤⑥ 물만두튀김 ⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	흑미밥 토란국⑤⑥⑯ 두부채소전①⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 사골팟국⑯ 코다리양념찜⑤⑥ 땅콩우엉조림④⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 가지양팟국⑤⑥ 안매운오징어두루치기 ⑤⑥⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단 백질	338/17	400/11	318/14	354/14	468/41
	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
저녁	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 가쓰오장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 근대들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 부추새우맑은국⑨ 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 더덕무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단 백질	418/18	337/17	339/20	338/17	371/17
	23월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
저녁	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기맑은국 카레두부버섯전⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 콩자반⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤ 치커리유자청무침 배추김치⑨
열량/단 백질	359/19	388/18	427/14	361/14	334/14
	30[월]				
저녁	기장밥 조갯살부추맑은국⑱ 훈제오리찜 흑임자연근샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단 백질	424/18				

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부,콩국수,콩비지)		배추김치	
		한우	육우	젖소				두부	순두부	배추	고춧가루
	국산	국산			국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물					식육/어육 가공품					
	동태	전복	꽃게	오징어	가자미	만두	햄	만두	새우튀김	미트볼	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	

★