발행일 : 2026. 9. 29.
영양사 : 북구센터 영양팀

햇님어린이집 11월 식단표
죽형(점심) 1-2세

광주광역시 북구 / 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날 짜	월	화	수	목	금
날 짜	2	3	4	5 저탄소데이	6
오전간식	연두부죽⑤	고구마죽	게살죽①⑤⑥⑧	소고기죽⑯	호박죽
점 심	차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑮ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 황태무국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	★닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	사과	★미니우동⑤⑥	어묵탕⑤⑥	바나나	파프리카스틱/ ★김가루주먹밥
열량 / 단백질	406 / 15	467 / 22	458 / 32	408 / 18	455 / 15
날 짜	9	10	11	12	13
오전간식	모둠채소죽	들깨무죽	치즈당근죽②	미역죽	참깨죽
점 심	차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑱ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 스크램블에그① 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑯ 오징어부추전①⑤⑥⑰ ★배추나물 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/배	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑲	모닝빵①②⑤⑥/당근스틱	★후리가케주먹밥	찐고구마/유자차
열량 / 단백질	453 / 20	412 / 16	421 / 17	438 / 14	457 / 16
날 짜	16	17	18	19 ♥ 생일식단 ♥	20
오전간식	닭죽⑮	영양잡곡죽	새우죽⑨	참치채소죽	김자죽
점 심	차조밥 육개장⑤⑥⑱ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추샐러드/흑임자드레싱 ①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 순살심치조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ ★콩나물무침 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 순살닭갈비⑤⑥⑮ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨
오후간식	바나나	물만두⑤⑥⑭	찐고구마/매실차	머핀①②⑤⑥/사과	잼샌드위치①②⑤⑥
열량 / 단백질	401 / 19	432 / 21	455 / 14	472 / 20	416 / 18
날 짜	23	24	25	26	27
오전간식	참치죽	누룽지죽	콩나물죽	당근부추죽	녹두죽
점 심	차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ★생선가스/소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑮ 쑥갓어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쿠키①②⑤⑥/사과	플레인요거트②	삶은달걀①/당근스틱	토마토⑫/치즈②	시리얼⑤⑥/우유②
열량 / 단백질	491 / 20	415 / 18	420 / 21	419 / 17	432 / 17
날 짜	30				
오전간식	달걀죽①				
점 심	차조밥 북어국⑤⑥ ★돈가스/소스①⑤⑥⑭ ★양배추유자청무침 배추김치⑨				
오후간식	바나나				
열량 / 단백질	400 / 19				

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다
◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet)
생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫 걸음, 음식물 쓰레기 줄이기 실천 활동 전개
◎ 삼킴 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.
◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★
ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)
◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
◎ 알레르기 안내
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴전복홍합 포함), ⑲잣
[⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젖소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽,누룽지: 국내산	국용: 국내산 주찬용: 국내산 죽용: 국내산	돼지고기 국내산 닭고기 국내산	주찬용: 수입산(호주) 죽 용: 수입산(호주) 생일식단(국용): 수입산(호주)	고등어: 국내산 참치(가다랑어): 원양산 삼치: 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	너비아니(계육,돈육): 국내산 치킨가스(계육): 국내산 동그랑땡(돈육): 국내산 탕수육(돈육,계육): 국내산 떡갈비(돈육): 국내산 생선가스(대구): 국내산 돈가스(돈육): 국내산

발행일 : 2026. 09. 29.
영양사 : 북구센터 영양팀

햇님어린이집 11월 식단표
이유식 0세

전남광주통합특별시북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구 분		시간	월	화	수	목	금	토
1주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음
	중기	오전	쌀죽	감자죽	양배추죽	청경채죽	닭죽⑮	브로콜리죽
		오후	완두콩두부죽⑤	소고기죽⑯	당근두부죽⑤	김가루찹쌀죽	소고기죽⑯	감자당근죽
		간식	단호박메시②	배퓨레	사과퓨레	사과배푸딩①	배퓨레	사과배푸딩①
	후기	아침	고구마두부죽⑤	소고기아욱죽⑯	들깨죽	달걀노른자비트죽①	양송이버섯감자수프②	애호박죽
		점심	닭타락죽②⑮	감자애호박무른밥	가지닭살무른밥⑮	도마살무른밥	미역무른밥	소고기양송이무른밥⑯
		저녁	들깨채소무른밥	김노른자무른밥①	연두부파무른밥⑤	흑미버섯무른밥	가지닭살무른밥⑮	콩나물표고버섯무른밥⑤
		간식	사과퓨레	배퓨레	사과배푸딩①	당근퓨레	바나나퓨레	고구마사과메시②
	열 량		48/37/76/37/76/131/129/45	48/62/75/37/67/89/156/37	48/60/64/45/66/124/118/98	45/56/60/98/171/105/111/16	45/66/75/37/57/111/124/39	45/60/63/98/58/109/116/68
	단 백 질		1/1/3/2/2/7/3/1	1/2/3/1/3/2/5/1	1/2/2/1/2/5/3/3	1/2/2/3/6/4/3/1	1/4/3/1/2/3/5/1	1/2/2/3/2/5/3/2
2주	초기	정오	배미음	배미음	배미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
	중기	오전	사금치죽	오이죽	당근죽	현미묽은죽	배추연두부죽⑤	흑미무죽
		오후	소고기아욱죽⑯	감자닭죽⑮	소고기두부죽⑤⑯	감자채소죽	사금치죽	오이소고기감자죽⑯
		간식	고구마사과메시②	바나나퓨레	배퓨레	사과퓨레	사과배푸딩①	고구마사과메시②
	후기	아침	두부참깨가루죽⑤	고구마채소무른밥	흑미무죽	당근두부죽⑤	닭가슴살고구마죽⑮	브로콜리죽
		점심	흑미버섯무른밥	노른자영양무른밥①	닭가슴살사과무른밥⑮	소고기미역무른밥⑯	콩나물무른밥⑤	두부달걀노른자짬①⑤
		저녁	소고기완자핑거푸드⑤⑯	현미묽은죽	소고기아욱죽⑯	콩나물표고버섯무른밥⑤	김노른자무른밥①	애호박완두콩무른밥⑤
		간식	당근퓨레	★과일요구르트범벅②	★감자바나나요구르트②	토마토퓨레⑫	사과퓨레	배퓨레
	열 량		28/60/75/68/62/111/67/16	28/57/72/39/104/126/91/73	28/60/80/37/58/101/75/75	26/91/84/45/64/109/116/10	26/79/60/98/77/119/156/46	26/58/75/68/60/76/86/37
	단 백 질		1/2/4/2/2/3/3/1	1/2/4/1/2/4/2/3	1/2/4/1/2/5/4/4	1/2/2/1/2/5/3/1	1/2/2/3/4/3/5/1	1/2/3/2/2/3/3/1
3주	초기	정오	양배추미음	양배추미음	양배추미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
	중기	오전	검정콩비타민죽⑤	브로콜리양송이죽	양배추죽	단호박죽	애호박죽	당근죽
		오후	애호박소고기죽⑯	닭가슴살버섯죽⑮	감자채소죽	닭가슴살당근죽⑮	양송이버섯죽	완두콩두부죽⑤
		간식	유아치즈②	단호박메시②	바나나퓨레	사과배푸딩①	단호박메시②	배퓨레
	후기	아침	감자죽	오이치즈죽②	단호박죽	사금치죽	찹쌀검정콩죽⑤	청경채죽
		점심	김노른자무른밥①	브로콜리닭무른밥⑲	도마살무른밥	고구마채소무른밥	연두부파무른밥⑤	조기배추진밥
		저녁	소고기미역무른밥⑮	조기배추진밥	흑미두부무른밥⑤	닭가슴살사과무른밥⑮	브로콜리닭무른밥⑲	소고기파래진밥⑯
		간식	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①	고구마경단①②⑥	감자완자핑거푸드⑮	당근퓨레	단호박메시②
	열 량		28/98/74/48/62/156/109/75	28/59/64/37/87/94/128/98	28/60/84/39/63/105/83/30	29/63/65/98/60/104/101/45	29/58/57/37/114/118/94/16	29/60/76/37/56/128/144/37
	단 백 질		1/6/3/4/2/4/4/1	1/2/4/2/3/6/6/3	1/2/2/1/2/4/3/1	1/2/4/3/2/2/5/3	1/2/2/2/6/3/6/1	1/2/3/1/2/6/5/2
4주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음	흑미미음
	중기	오전	브로콜리양송이죽	현미당근묽은진죽	닭고기브로콜리수프②⑮	호박죽	흑미무죽	두부참깨가루죽⑤
		오후	소고기청경채죽⑯	두부닭죽⑤⑮	현미애호박죽	닭가슴살고구마죽⑮	표고버섯죽	닭가슴살청경채죽⑮
		간식	사과퓨레	배퓨레	단호박메시②	고구마사과메시②	사과배푸딩①	바나나퓨레
	후기	아침	당근두부죽⑤	비트치즈진밥②	두부참깨가루죽⑤	소고기청경채죽⑯	오이치즈죽②	명태배당근진밥
		점심	닭고기완자핑거푸드⑮	미역무른밥	명태배진밥	명태옥수수달걀진밥①	가지나물들깨진밥	고구마찹쌀진밥
		저녁	콩나물표고버섯무른밥⑤	명태옥수수달걀진밥①	소고기파래진밥⑯	파프리카감자진밥	두부달걀노른자짬①⑤	닭고기완자핑거푸드⑮
		간식	고구마사과메시②	고구마경단①②⑥	유아치즈②	단호박메시②	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①
	열 량		48/59/76/45/64/25/116/68	48/94/72/37/173/111/160/30	48/73/87/37/62/123/144/48	37/82/77/68/72/160/111/37	37/58/58/98/87/117/76/75	37/62/63/39/123/118/25/98
	단 백 질		1/2/4/1/2/5/3/2	1/2/5/1/5/3/8/1	1/7/2/2/2/5/5/4	1/2/4/2/3/8/3/2	1/2/2/3/3/3/3/4	1/2/4/1/6/2/5/3
5주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음	흑미미음
	중기	오전	단호박참깨버무리②	찹쌀컬리플라워당근죽	얼갈이버섯죽	사금치죽	찹쌀검정콩죽⑤	브로콜리당근죽
		오후	사금치죽	소고기감자죽⑯	닭가슴살고구마죽⑮	두부연근죽⑤	닭고기브로콜리수프②⑮	감자호박죽
		간식	사과배푸딩①	유아치즈②	사과퓨레	단호박메시②	바나나퓨레	배퓨레
	후기	아침	명태당근진밥	소고기파래진밥⑯	비트치즈진밥②	고구마찹쌀진밥	옥수수달걀진밥①	아기약밥
		점심	★다진버섯덮밥	가자미양배추진밥	무김참깨무른밥	닭고기완자핑거푸드⑮	★순한짜장라이스⑤⑥⑰	명태당근무른밥
		저녁	★순한카레라이스⑤⑥⑱	★자른무숙주비빔밥	다진우엉오므라이스①⑤⑱	사금치그라탕②⑤	★밥경단⑤	비트사과치즈진밥②
		간식	★과일요구르트범벅②	토마토퓨레⑫	소고기난자완스⑤⑲	당근퓨레	바나나퓨레	★닭가슴살샐러드⑮
	열 량		48/38/60/98/123/99/147/73	48/57/82/48/144/134/97/10	48/54/77/45/173/140/132/64	37/87/69/37/118/67/75/16	37/114/73/39/150/113/89/39	37/61/85/37/101/126/181/20
	단 백 질		1/2/2/3/6/3/5/3	1/2/4/4/5/7/2/1	1/2/4/1/5/4/5/3	1/3/3/2/2/3/4/1	1/6/7/1/8/5/2/1	1/2/2/1/2/5/5/3

원산지 표시	곡류	두부(콩)	수산물	닭고기	축산물 돼지고기	소 고 기(한우/육우/젖소)
	백아: 국내산 흑아: 국내산 찹쌀: 국내산 현아: 국내산	국내산	조기: 국내산 명태: 러시아산	국내산	국내산	수입산(호주산)