(나진)어린이집

2026년 11월 식단표

이유식형

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

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
초기 (4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	배미음	배미음	배미음
중기 (6~8개월)	닭가슴살감자죽⑮	콩나물두부죽⑤	오징어채소죽⑰	달걀노른자채소죽①	새우미역죽⑤⑥⑨	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	닭가슴살감자무른밥⑮	콩나물두부무른밥⑤	오징어채소무른밥⑰	달걀노른자채소무른밥①	새우미역무른밥⑤⑥⑨	누룽지죽
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
초기 (4~5개월)	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	흑임자미음	흑임자미음	흑임자미음
중기 (6~8개월)	소고기달걀노른자죽①⑤⑥⑯	연두부버섯죽⑤	달걀청경채죽①	두부양배추죽⑤	현미소고기죽⑯	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	소고기달걀노른자무른밥①⑤⑥⑯	연두부버섯무른밥⑤	달걀청경채무른밥①	두부양배추무른밥⑤	현미소고기무른밥⑯	누룽지죽
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
초기 (4~5개월)	닭미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮	당근미음	당근미음	당근미음
중기 (6~8개월)	흰살생선당근죽	닭채소죽⑮	소고기미역죽⑯	두부오이죽⑤	달걀노른자당근죽①	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	흰살생선당근밥	닭채소무른밥⑮	소고기미역무른밥⑯	두부오이무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	누룽지죽
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
초기 (4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	감자미음	감자미음	감자미음
중기 (6~8개월)	달걀노른자애호박죽①	닭살버섯죽⑤⑥⑮	두부감자죽⑤	새우살파프리카죽⑨	소고기채소죽⑯	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	달걀노른자애호박무른밥①	닭살버섯무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	새우살파프리카무른밥⑨	소고기채소무른밥⑯	누룽지죽
날짜	30일(월)					
초기 (4~5개월)	단호박미음					
중기 (6~8개월)	단호박치즈죽②					
후기,완료기 (9~15개월)	단호박치즈무른밥②					

< 알레르기 유발식품 >

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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

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

• 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

식단 사용 안내사항

1. 영아 1일 영양기준량은 0-5개월 550kcal, 6-11개월 700kcal입니다. (한국인영양섭취기준(2010))
2. 초기 이유식 (4~5개월)
   - 4~5개월 영아에게 1일 1회 이유식을 제공합니다.
   - 농도는 주르륵 흐를 정도로 합니다. (10배죽)
   - 2~3일간 같은 이유식을 제공하여 알레르기 반응을 살펴본 후 몸에 이상이 있으면 중단합니다.

이유 초기 (4-5개월, 미음)		
이유식 농도 및 분량		미음 3숟가락 정도 (10배죽, 물:쌀=10:1)
식품군	채 소 류	삶아 거른 채소즙 (쌀미음으로 시작)
	과 일 류	곱게 갈거나 짜낸 과즙 (사과, 배)
	고기,생선,달걀,콩류	고기즙 (쇠고기, 육수)
제 공 횟 수		이유식 1회
주 의 사 항		·쌀미음으로 시작→채소즙→과즙순, 점차 진행 ·알레르기 있는 경우 6개월 이전 시작 X ·2-3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무확인
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

3. 중기 이유식 (6~8개월)
   - 1일 2회 이유식을 제공합니다.
   - 마요네즈 정도의 농도로 준비하며 고운 죽 형태입니다.
   - 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
   - **달걀은 노른자만 제공합니다.**
   - 죽을 만들 때는 다시마, 멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 중기 (6-8개월, 죽)		
이유식 농도 및 분량		죽 1/4~1/3공기 (7~8배죽, 물:쌀=7~8:1)
식품군	채 소 류	삶아 으깬 채소 (으깨거나 분쇄기에 갈기)
	과 일 류	으깬 과일 (사과, 배, 바나나, 수박)
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 다져 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제 공 횟 수		이유식2회 (10시, 5시 or 6시)
주 의 사 항		· 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 · 단백질식품 시작 · 철 함유 식품 섭취 필수(단백질식품) · 영아용 치즈, 플레인 요거트 : 9개월 이후 제공 · 6-8개월 : 사과, 배, 바나나, 수박 대체 제공 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

4. 후기, 완료기 이유식 (9~15개월)
   - 9~15개월 영아에게 1일 3회 이유식을 제공합니다.
   - 두부 정도의 무르기로 알갱이가 있는 **죽, 무른밥** 형태로 제공합니다.
   - 후기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
   - **달걀은 노른자만 제공합니다.**
   - 죽을 만들 때는 다시마멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 후기,완료기 (9-15개월, 죽, 무른밥)		
이유식 농도 및 분량		무른밥 1/3공기 (4~6배죽, 물:쌀 = 4~6:1)
식품군	채 소 류	잘게 썰어 삶은 채소 (3×3×3mm정도 썰기)
	과 일 류	잘게 썬 과일
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 썰어 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제 공 횟 수		이유식3회 (아침, 점심, 저녁)
주 의 사 항		· 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 새우, 게, 조개류 주의 · **꿀, 생우유**, 딸기, 토마토, **굴**, 복숭아, 초콜릿, 과자류, 사탕 금지 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

5. 알레르기 유발 식품

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

※알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

6. 원산지 표시사항

2016. 2. 3 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」의 개정으로 원산지 표시규정이 강화되어 표시대상이 현행 16개 품목에서 20개 품목으로 추가, 확대되었습니다.

※ 원산지 표시법 위반시 과태료

- 허위표시 : 7년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금 - 미표시 및 표시방법 위반 : 천만원 이하의 과태료

원산지 표시의 올바른 예시)

쌀: 국내산 / 배추김치: 국내산(배추: 국내산, 고춧가루:국내산)/ 소고기: 국내산 한우 또는 수입산(나라명) / 돼지고기: 국내산 /수산물: 명태(국내산)

[**여수시어린이사회복지급식관리지원센터**에서 작성한 식단을 **임의 변경**하여 **발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.**]

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	산
	육우	산	쭈꾸미	산
	젖소	산	낙지	국산
돼지고기		국내산	오징어	국산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기		산	새우살	산
식육 가공품			전복	산
햄류		산	수산물 가공품	
소시지류		산	어묵류(맛살포함)	산
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류		산		

(나진)어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 1~2세) 기본형

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

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★
★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	애호박죽①	사과	게살죽①⑤⑥⑧	배	소고기당근죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 자른고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 자른버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	식빵샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ /우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	442.3/16.1	398.2/15	397.4/15.7	437.1/7.8	440.5/17.7
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12(목)	13일(금)
오전간식	배추된장죽⑤⑥	바나나	달걀청경채죽①⑤⑥	잘게썬샤인머스켓	단호박죽
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 자른새송이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 자른소불고기⑤⑥⑯ 자른도라지나물 잘게썬깍두기⑨
오후간식	쌀카스테라①②/우유②	해물수제비⑥⑨⑰⑱	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	시금치달걀주먹밥 ①⑤⑫/보리차
열량/단백질	453.7/15.4	398.1/20.8	402.1/18.3	394.1/12.2	440.8/17
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19(목)	20일(금)
오전간식	새송이버섯죽	단감	채소죽⑤⑥	귤	낙지죽⑤⑥
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 자른도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 자른닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/현미차	찐고구마/우유②	단호박크림스프②⑤	케이크①②⑤⑥ /저당오렌지주스
열량/단백질	452.5/12.4	390.4/16.3	424.2/9	402.9/13.9	456.6/15.5
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26(목)	27일(금)
오전간식	양송이버섯죽	배	녹두죽	사과	감자타락죽②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	들깨칼국수⑥	단호박찜/우유②	에그마요샌드위치①⑤	소고기주먹밥⑤⑯/보리차
열량/단백질	432.3/19	408.1/15.5	405.2/13.8	399.9/20.8	441.9/17.9
날짜	30일(월)	목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ **< 알레르기 유발식품 >** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			
오전간식	단호박죽				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	443/14.9				

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	황태-수입산
	육우	산	쭈꾸미	산
	젖소	산	낙지	국산
돼지고기		국내산	오징어	국산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기		국내산	새우살	수입산
식육 가공품			전복	산
햄류		산	수산물 가공품	
소시지류		산	어묵류(맛살포함)	국산
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	생선가스-국산
분쇄가공육류		떡갈비-국산		

(나진)어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 3~5세) 기본형

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

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★
★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	애호박죽①	사과	게살죽①⑤⑥⑧	배	소고기당근죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜 ⑤⑨⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩나물국⑤ 자른오리부추볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음 ⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 숭늉 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 버섯들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	식빵샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ /우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	675.5/24.5	611.4/24.1	654/25.4	613/11.1	685.3/27.9
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	배추된장죽⑤⑥	바나나	달걀청경채죽①⑤⑥	잘게썬샤인머스켓	단호박죽
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 숭늉 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 도라지나물 깍두기⑨
오후간식	쌀카스테라①②/우유②	해물수제비⑥⑨⑰⑱	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑥⑩	시금치달걀주먹밥 ①⑤⑫/보리차
열량/단백질	688.5/22.5	602.8/31.2	612.7/27.1	604.7/18.9	669.7/25.2
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	새송이버섯죽	단감	채소죽⑤⑥	귤	낙지죽⑤⑥
점심	차조밥 무채들깨국 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 숭늉 과일샐러드⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤/현미차	찐고구마/우유②	단호박크림스프②⑤	케이크①②⑤⑥ /저당오렌지주스
열량/단백질	675.7/18.6	607.9/25.4	634.7/13.4	600.6/20.9	687.7/23.4
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	양송이버섯죽	배	녹두죽	사과	감자타락죽②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 새우살조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	흑미밥 맑은순두부탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	들깨칼국수⑥	단호박찜/우유②	에그마요샌드위치①⑤	소고기주먹밥⑤⑯/보리차
열량/단백질	658.2/28.1	627.8/24.5	655/22.2	600.4/30.4	669.8/25.8
날짜	30일(월)	목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ **< 알레르기 유발식품 >** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			
오전간식	단호박죽				
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 숙주나물 배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	677.5/22.2				

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	황태-수입산
	육우	산	쭈꾸미	산
	젖소	산	낙지	국산
돼지고기		국내산	오징어	국산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기		국내산	새우살	수입산
식육 가공품			전복	산
햄류		산	수산물 가공품	
소시지류		산	어묵류(맛살포함)	국산
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	생선가스-국산
분쇄가공육류		떡갈비-국산		

(나진)어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 1~2세) 연장형(저녁)

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

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 자른돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 자른팽이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 부추장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 단호박닭갈비⑤⑥⑮ 자른무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 사골국⑯ 자른채소전①⑤⑥ 자른메추리알조림①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	281.1/13	300.2/15.2	294.4/16.6	297.2/12.9	284.1/10.5
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	백미밥 맑은콩나물국⑤ 소고기감자볶음 ⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 실파두부국①⑤ 파프리카스크램블에그 ①②⑤ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 브로콜리햄볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	309.6/10.9	302.5/14.8	307.7/9.3	282.5/12.9	282/15.9
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
8저녁	백미밥 순두부국①⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 자른명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 자른소고기채소볶음 ⑤⑥⑯ 김구이+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 단호박제육볶음⑤⑥⑩ 자른미역무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 콘샐러드①⑤ 잘게썬깍두기⑨
열량/단백질	305.4/15.9	297.6/15.7	302.9/15.4	300.6/17.2	306.6/10.2
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	백미밥 맑은김칫국⑨ 애호박소고기볶음⑤⑥⑯ 자른청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 맑은무국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 자른열무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 자른버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 새우미역국⑤⑥⑨ 자른어묵간장조림⑤⑥ 자른파프리카볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑯ 잘게썬달걀장조림 ①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	299.4/10.6	305.6/18.1	307.4/11.6	281.9/11.7	294.7/12.5
날짜	30일(월)				
저녁	백미밥 연두부국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
열량/단백질	288.2/11.4				

< 알레르기 유발식품 >

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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.
아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	순두부-국내산
누룽지		국내산	콩국수	산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	산
	육우	산	쭈꾸미	산
	젖소	국내산	낙지	산
돼지고기		국내산	오징어	산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기		산	꽃게	산
식육 가공품			전복	산
햄류		국산	수산물 가공품	
소시지류		국산	어묵류(맛살포함)	산
베이컨류		산	완자류	만두- 국산
양념육류		산	기타(메뉴명)	돈가스-국산
분쇄가공육류		돈그랑땡,떡갈비,미트볼- 국산	참치	수입산

(나진)어린이집

2026년 11월 식단표

유아(만 3~5세) 연장형(저녁)

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

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 단호박닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골국⑯ 채소전①⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	388.2/17.9	395/20	380.2/21.4	382.1/16.6	405.9/15
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	백미밥 맑은콩나물국⑤ 소고기감자볶음 ⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파두부국①⑤ 파프리카스크램블에그 ①②⑤ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 브로콜리햄볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	400.7/14.1	382.1/18.6	400.4/12.1	395.5/18	380.7/21.5
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
8저녁	백미밥 순두부국①⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑯ 김구이+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 단호박제육볶음⑤⑥⑩ 미역무침 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	395.3/20.5	380.2/20	381.7/19.5	380.7/21.7	394.1/13.1
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	백미밥 맑은김칫국⑨ 애호박소고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은무국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우미역국⑤⑥⑨ 어묵간장조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑯ 달걀장조림 ①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	403.2/14.2	381.4/22	399.6/15.1	385.1/15.9	387.7/16.5
날짜	30일(월)				
저녁	백미밥 연두부국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	389.9/15.4				

< 알레르기 유발식품 >

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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.
아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	순두부-국내산
누룽지		국내산	콩국수	산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	산
	육우	산	쭈꾸미	산
	젖소	국내산	낙지	산
돼지고기		국내산	오징어	산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기		산	꽃게	산
식육 가공품			전복	산
햄류		국산	수산물 가공품	
소시지류		국산	어묵류(맛살포함)	산
베이컨류		산	완자류	만두- 국산
양념육류		산	기타(메뉴명)	돈가스-국산
분쇄가공육류		동그랑땡,떡갈비,미트볼- 국산	참치	수입산