

영아(12개월~2세) 오전간식죽형

★ 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				1일(목)	2일(금)
오전간식	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 순농이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다. ▶ [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) ⑲잰 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			단호박죽	달걀죽①⑤⑥
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 순농 군만두⑤⑥⑩ 잘게썰배추김치	백미밥 소고기국국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 잘게썰깍두기
오후간식				브로콜리감자샐러드 ①⑤	찐고구마/우유②
열량/단백질				416.6/12.5	415.3/14.2
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	 개천절 홍익인간인간을 닮아 아름께 한다 대채공휴일	채소죽⑤⑥	닭죽⑮	팽이버섯죽	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날
점심		잡쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썰깍두기	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 순농 새우볶음①⑤⑥⑨ 잘게썰배추김치	
오후간식		구운식빵①②⑤⑥ /보리차	사과/치즈②	찐감자/우유②	
열량/단백질		408.7/14.9	423.7/18.5	416.1/15.7	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	잔멸치김가루죽	양배추된장죽⑤⑥	흑임자죽	소고기죽	순두부버섯죽⑤
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 자른간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썰배추김치	백미밥 소고기미역국 두부구이+양념장⑤⑥ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썰깍두기	잡쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭다리야끼구이⑤⑥⑮ 자른숙주나물 잘게썰배추김치	오징어덮밥⑤⑥⑦ 순농 호박전①⑤⑥ 잘게썰배추김치	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리훈제⑤⑥ 자른콩나물무침 잘게썰배추김치
오후간식	굴/우유②	우유주먹밥⑤⑥/현미차	잘게썰포도/요거트②	과일샐러드	찐감자/우유②
열량/단백질	406.1/15.8	420.4/413.1	428.9/20.4	415.2/10.8	405.1/14.4
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	감자양배추죽	소고기당근죽⑤⑥⑮	참쌀팔죽	흰살생선김죽
점심	기장밥 부추맑은국 자른소물고기⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썰배추김치	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 자른배추나물 잘게썰배추김치	카레라이스⑤⑥⑩ 순농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 잘게썰배추김치	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썰배추김치
오후간식	사과/우유②	목수수식빵①②⑤⑥ /보리차	배/치즈②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	찐고구마/우유②
열량/단백질	401.1/14	424.5/21.6	420.5/21	424.3/17.5	410.7/15.6
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	고구마죽	양송이버섯죽	오징어부추죽⑦	복어죽	달걀채소죽①
점심	수수밥 오징어묵국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썰배추김치	잡쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 자른콩나물무침⑤ 잘게썰배추김치	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썰배추김치	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 순농 매밀전병③⑤⑨ 잘게썰배추김치	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썰배추김치
오후간식	잘게썰사인머스켓 /우유②	유부초밥⑤⑥/현미차	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	단감/요거트②	찐감자/우유②
열량/단백질	416.3/21.4	423.8/13.6	418.2/13.7	435.2/14.3	416.5/16.2

★ 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				1일(목)	2일(금)
오전간식	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송이버나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다. ▶ [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.			단호박죽	달걀죽①⑤⑥
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송이버 군만두⑤⑥⑩ 배추김치	백미밥 소고기국국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 깍두기
오후간식				브로콜리감자샐러드 ①⑤	찐고구마/우유②
열량/단백질				653.8/20	648/20.7
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	 개천절 공직인원만 참여 가능 대체공휴일	채소죽	닭죽⑤	팽이버섯죽	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날
점심		잡쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 깍두기	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송이버 새우볶음①⑤⑥⑨ 배추김치	
오후간식		구운식빵①②⑤⑥ /보리차	사과/치즈②	찐감자/우유②	
열량/단백질		638.4/22.8	626.3/27.3	663.7/25.4	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	잔멸치김가루죽	양배추된장죽	흑임자죽	소고기죽	순두부버섯죽
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 소고기미역국 두부구이+양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기	잡쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송이버 호박전①⑤⑥ 깍두기	흑미밥 맑은김치국⑨ 오리훈제⑤⑥ 콩나물무침 배추김치
오후간식	굴/우유②	우유주먹밥⑤⑥/현미차	잘게썬포도/요거트②	과일샐러드⑫	찐감자/우유②
열량/단백질	609.4/24	607.7/18.2	630.6/30.1	603.1/17.2	613.1/21.7
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	감자양배추죽	소고기당근죽⑤⑥⑮	잡쌀팔죽	흰살생선김죽
점심	기장밥 부추맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 상추나물 깍두기	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 바지락맑은국⑮ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 송이버 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 배추김치	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기
오후간식	사과/우유②	목수수식빵①②⑤⑥ /보리차	배/치즈②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	찐고구마/우유②
열량/단백질	647.3/23	667.6/27.7	620.1/31.1	633/25.8	612.7/22.9
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	고구마죽	양송이버섯죽	오징어부추죽⑦	복어죽	달걀채소죽①
점심	수수밥 오징어묵국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치	잡쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치	소고기비빔밥⑤⑥⑮ 송이버 메밀전병③⑤⑨ 깍두기	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치
오후간식	잘게썬사인머스켓 /우유②	유부초밥⑤⑥/현미차	양송이크림스프	단감/요거트	찐감자/우유②
열량/단백질	607.1/33.5	631.3/20.5	643.5/20.8	632.8/20.8	658.4/25.7

2026년 10월 식단표 원산지 표시

쌀		콩	
밥	국산	두부	국산
죽	국산	콩비지	산
누룽지	국산	콩국수	산
배추김치		수산물	
배추(얼갈이, 봄동)	국산	고등어	노르웨이산
고춧가루	국산	갈치	산
육류		참조기	산
소고기	한우	국산	명태(동태) 산
	육우	산	쭈꾸미 산
	젓소	산	낙지 산
돼지고기	국산	오징어	원양산
닭고기	국산	참치(다랑어)	산
오리고기	국산	꽃게	산
식육 가공품		전복	산
햄류	산	수산물 가공품	
소시지류	산	어묵류(맛살포함)	살코리동연육(베트남산) 명태연육(미국산)
베이컨류	산	완자류	산
양념육류	산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류	산		