

10월 식단표 (1~2세/표준형-죽)

시범어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 영양팀

발행일 : 2026.9.14.

(이 식단은 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

<안 내 문>

♥ 본 어린이집 식단표 연령 기재는 학급 구분으로 이유기 후기를 완료한 12개월 이상 원아를 대상으로 기재하고 있습니다. (생후 12개월 이상 원아 섭취)

♥ 1~2세는 잡곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잡곡을 3~4% 비율 이내**로 섞어 제공

♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유하여 맵지 않게 제공

♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 **[미역]**입니다.

♥ 1~2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) / 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50~65% : 10~20% : 20~35%

♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일	1(목)	2(금)
오전간식	두부애호박죽⑤⑥	양송이스트프②⑤
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한채육볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	마들렌①②⑥/우유②	배/호상요구르트②
열량/단백질	540.7 / 14.2	410.8 / 21.9

일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		김가루채소죽	토마토달걀죽①②	미역잔멸치죽⑤⑥	
점심	대체 휴일	백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 콩달걀찜① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 소고기피망찜⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑩⑪ 크림두부조림①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		사과/호상요구르트②	바나나/치즈②	찐고구마/보리차	
열량/단백질		423.1 / 17.2	416.7 / 14.5	500.2 / 23.3	

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	전복죽⑩	녹두참쌀죽	영양누룽지	단호박죽
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어캐리구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음밥⑤⑥⑩ (저염)배추된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 꼬들단무지⑬	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	약밥⑤⑥/보리차	채소주먹밥⑤/방울토마토⑫	찐감자/우유②	밤식빵①②⑤⑥/두유⑤	배/치즈②
열량/단백질	468.4 / 17.1	455.9 / 15.1	416.3 / 16.6	475.4 / 20.8	417.4 / 16.3

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강
오전간식	북어들깨죽	열갈이감죽	참치양파죽	두부죽⑤	시금치버섯죽⑤⑥
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 대구살맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	저당시리얼/우유②	찐단호박/우유②	파프리카스트/호상요구르트②	옥수수식빵①②⑤⑥/사과	치즈볼①②⑤⑥/두유⑤
열량/단백질	471.4 / 22.6	479.2 / 19.3	431.7 / 20.1	471.6 / 14.3	477.9 / 27

일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저염데이	29(목)	30(금)
오전간식	닭살가자죽⑫	김치달걀죽①⑨	두부양배추죽⑤	새우살죽⑨	소고기미나리죽⑩
점심	백미밥 버섯뭇국⑤⑥ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 게살볶음밥①⑤⑥⑧ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑩ 닭살간장구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙갓유부우동국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	피자고렐(바나나튀김)⑤⑥/우유②	찰보리빵①②⑥/우유②	찐고구마/보리차	사과/치즈②	방울토마토⑫/호상요구르트②
열량/단백질	522.7 / 18.4	442.2 / 16.9	419.6 / 12.2	423.6 / 20.8	415.9 / 13.7

		배우김치⑨		배우김치⑨				배우김치⑨									
오후간식		피상고형(비나리튀김)⑤⑥/ 우유②		찰보리빵①②⑥/우유②		찐고구마/보리차		사과/치즈②		방울토마토⑫/ 호상요구르트②							
열량/단백질		522.7 / 18.4		442.2 / 16.9		419.6 / 12.2		423.6 / 20.8		415.9 / 13.7							
원산지 표시	쌀(흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)		콩		농산물/배추김치		수산물		소고기		돼지 고기	닭 고기	오리 고기				
	밥		죽		누룽지		두부		고등어		전복		오징어				
	국내산		국내산		국내산		국내산		노르웨이		국내산		국내산				
	육가공품				수산물가공품				죽용		국내산(한우)		-	국내산	-		
	떡갈비				돈가스				참치		국거리용		국내산(한우)		국내산	-	-
	돼지고기/국내산				돼지고기/국내산				다량어/원양산		볶음용		국내산(한우)		국내산	국내산	-
※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.																	
※ 수산물 : 낚치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낚치, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다량어, 어민, 주꾸미, 가리비, 우렁새이, 전복, 방어 및 부세																	

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조기, 갈치, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다량어, 아미, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 전복, 방어 및 부세

식단 안내문

◆ 식단 기본사항을 알아보아요.

▷ 센터에서 제공되는 식단은 식단·교육위원회를 거쳐 어린이급식소의 자문을 받아 작성됩니다.

① 하루 영양섭취량 평균 기준 : 1-2세 900Kcal, 3-5세 1,400Kcal, 지역아동센터(6-11세) 1,900Kcal, 청소년·아동시설(12~14세) 2,250Kcal를 기준으로 제공합니다.

② 저당·저염데이 : 당·나트륨 섭취 저감화를 위한 저당·저염 메뉴 제공합니다.

③ 생과일·생채소 : 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소가 주 3회 이상 간식에 포함되도록 제공합니다.

④ 다색다미 신메뉴 레시피 : 다양한 메뉴 접근성을 위해 월 1회 새로운 메뉴를 개발하여 식단에 적용, 레시피를 제공합니다.

* 10월 신메뉴 : 피상고랭(바나나튀김)

◆ 영아(1-2세) 식단 제공시 주의사항은?

① 고추장, 고춧가루 사용은 자제합니다.

② 모든 음식의 크기는 1cm이하로 잘라서 제공합니다.

③ 콩류, 땅콩 등 다지거나 다른 잡곡으로 대체하여 제공합니다.

◆ 푸드브릿지란? [이달의 재료 : 미역]

▷ 어린이들의 선호도가 낮은 채소를 한 가지 선정, 단계별로 재료가 노출되는 조리법으로 식단에 적용하여 채소 편식 예방을 도와줍니다.

1단계	2단계	3단계	4단계
재료의 색깔을 살려 시각적으로 호기심을 자극해요.	재료를 알아볼 수 없게 하되 아이들이 좋아하는 식재료를 이용해 친숙하게 만들어요.	재료의 형태는 살리되 거부감을 갖지 않는 조리법을 선택해요.	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 해요.
미역잔멸치죽	닭가슴살미역볶음밥	소고기미역국	미역줄기볶음
			

◆ 식품알레르기 제대로 알고 주의해요!

▷ 식품 알레르기 정보 및 연령별 발생빈도가 높은 원인식품입니다.

알레르기 정보	연령	1위	2위	3위	4위
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참	0~2세	우유	달걀	밀	호두
★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)	3~6세	호두	달걀	땅콩	우유
	7~12세	호두	메밀	달걀	복숭아
	13~17세	메밀	새우, 호두, 밀		

◆ CCP중점관리메뉴란?

▷ 음식을 섭취하기 전까지의 조리과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 위생적이고 안전한 급식제공을 위해 관리가 필요한 메뉴를 식단에 **초록색**으로 표기하여 제공합니다.

CCP관리기준◎	공정관리방법
57°C 이상으로 제공되지 않는 잠재적으로 위험한 메뉴	① 음식을 제공할 때는 뜨거운 음식은 57°C 이상, 차가운 음식은 5°C 이하를 유지 ② 배식 직전 조리 후 1시간 30분 이내 배식 및 냉장보관(5°C 이하)
가열 조리 후 생채소 및 과일 양념이 첨가된 메뉴	① 생채소 및 생과일은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 헹굼 ② 배식 직전 마무리 조리하여 배식

◆ SNS를 통해 나누시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 대해 더 알아보아요!

▷ 아래의 QR코드 또는 링크 접속을 통해 나누시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 다양한 정보를 확인해보세요.

			유튜브	https://www.youtube.com/channel/UCeKG1e2w8_RduiX2gB01xwww
			카카오톡	http://pf.kakao.com/_QVPnb
			인스타그램	https://www.instagram.com/naju_center/?hl=ko



동신대학교 식품영양학과와 함께하는

나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

출처-어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침