동신대학교 식품영양학과와 함께하는 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 식품의약품안전처 | 전남광주통합특별시 | 나주시 NAJU CITY | 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY

11월 식단표 (1~2세/표준형-죽,간식)

사랑어린이집
영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀
발행일 : 2026.10.15.
(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 유의하여 맵지 않게 제공
♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는**[단호박]**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)

로컬푸드를 활용한 나만의 특별한 주방 레시피 콘테스트 우수작 - 해밀어린이집 : 배추두부들깨국수

♥ 식단감수기간안내 : 10월 20일 (화) ~ 10월 27일 (화)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	바나나/호상요구르트②	달걀죽①	오이스틱/치즈②	동태살시금치죽	찐고구마/우유②	영양누룽지
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 소고기당면불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은북엇국⑤⑥ 감자달걀전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	자장면⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 갈릭새우강정①⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/현미차	단호박스프②	케이크①②⑤⑥/포도	마카로니샐러드①⑤/토마토주스⑫	머핀①②⑥/배	
열량/단백질	427.1 / 16.1	440.9 / 16.3	445.6 / 17.6	432.6 / 15.6	437.6 / 15.8	396.2 / 19.6
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 저염데이**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	오곡미숫가루⑤	전복죽⑱	찐감자/우유②	게살양배추죽①⑤⑥⑧	사과/호상요구르트②	영양누룽지
점 심	백미밥 소고기배춧국⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ (저염)실파장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지무침⑬	잡곡밥 단호박된장수제비국⑤⑥⑱ 닭살양념조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살부춧국⑤⑥⑱ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 들깨뭇국⑤⑥ 두부찹쌀구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	식빵토스트①②⑤⑥/우유②	콘치즈버터구이①②⑤	참치주먹밥⑤/두유⑤	모닝빵①②⑤⑥/감귤	쌀과자⑤⑥/두유⑤	
열량/단백질	420 / 15.5	414.6 / 18.9	503.9 / 20.6	493.3 / 14.3	506.9 / 18.6	348 / 9.8
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금) 세계음식의 날**	**21(토)**
오전간식	저당시리얼/우유②	닭살버섯죽⑤⑥⑮	포도/치즈②	고구마죽	양송이스프&크루통①②⑤⑥	영양누룽지
점 심	잡곡밥 순한애호박찌개⑤⑥ 청경채동파육⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 단호박두부전①⑤ 미역줄기초무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 모암바드갈리냐(닭고기토마토조림)②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	유부볶음밥⑤⑥ 미소국⑤⑥ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 꼬들단무지⑬
오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨/배	약과①②⑤⑥/방울토마토⑫	배추두부들깨국수⑤⑥⑮	찐빵⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/두유⑤	
열량/단백질	439.4 / 21.2	404.8 / 16	526 / 23	500.5 / 22.8	504.5 / 29.9	377.7 / 14.1
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수) 저당데이**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	당근스틱/호상요구르트②	흑임자죽	감귤/우유②	영양부추죽	바나나/호상요구르트②	영양누룽지
점 심	백미밥 닭살수제비국①⑥⑨⑮ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 토마토부추무침⑫ 배추김치⑨	(저당)카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 순한묵은지닭볶음탕⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	깐풍돈육덮밥①⑤⑥⑩ 쑥갓어묵국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	스크램블에그①②⑤/자두주스	단호박맛탕⑤/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/두유⑤	옥수수빵①②⑤⑥/단감	물만두⑤⑥⑩/매실차	
열량/단백질	432 / 22.7	482.2 / 19.4	485.3 / 20.1	457.2 / 18.4	439.1 / 15.9	368.2 / 14.1

일자/요일	30(월)
오전간식	사과/우유②
점 심	잡곡밥 순살오리탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니우동⑤⑥
열량/단백질	422.9 / 18.7

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료,
산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

생일식단 이 달의 생일식단은 **[4일, 26일]**입니다.
생일식단 제공 시, 1일 통째로 교환하여 사용하시기 바랍니다.

원산지표시

쌀(흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물			
밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	동태	오징어	전복
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

육가공품				수산물가공품		
베이컨	탕수육			게살	해물동그랑땡	참치
돼지고기/국산	돼지고기/국산			꽃게살/국산	오징어/국산	다랑어/국산

소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기
죽용	한우	국산	국산	국산
국거리용	한우	국산	국산	국산
볶음용	한우	국산	국산	국산

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산" 이나 "국내산" 으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 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.

* 11월 신메뉴 : 모암바드갈리냐(닭고기토마토조림)

◆ 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 : 단호박]

▷ 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.
단호박스프	단호박된장수제비국	단호박두부전	단호박맛탕
			

◆ 식품알레르기 제대로 알고 주의해요!

▷ 식품 알레르기 정보 및 연령별 발생빈도가 높은 원인식품입니다.

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

연령	1위	2위	3위	4위
0~2세	우유	달걀	밀	호두
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 초록색으로 표기하여 제공합니다.

CCP관리기준☺	공정관리방법
57℃ 이상으로 제공되지 않는 잠재적으로 위험한 메뉴	① 음식을 제공할 때는 뜨거운 음식은 57℃ 이상, 차가운 음식은 5℃ 이하를 유지 ② 배식 직전 조리 후 1시간 30분 이내 배식 및 냉장보관(5℃ 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 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 대해 더 알아보아요!

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

유튜브	카카오톡	인스타그램

유튜브	https://www.youtube.com/channel/UCeKG1e2w8_RduiX2gB01xww
카카오톡	http://pf.kakao.com/_QVPnb
인스타그램	https://www.instagram.com/naju_center/?hl=ko

출처-어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침