

10월 식단표 (1~2세/표준형-죽,간식)

무지개어린이집

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 유의하여 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)

🌈 **생일식단** 🌈 이 달의 생일식단은 **[7일, 22일]**입니다. 생일식단 제공 시, 1일 통째로 교환하여 사용하시기 바랍니다. 🌈

♥ 식단감수기간안내 : 9월 16일 (수) ~ 9월 23일 (수)

일자/요일				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.			두부애호박죽⑤⑥	배/호상요구르트②	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 순살가자미양념찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	개천절
오후간식				마들렌①②⑥/우유②	부추전①⑤⑥/식혜	
열량/단백질				540.7 / 14.2	499.9 / 24.5	
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수) 🌈	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		김가루채소죽	포도/치즈②	미역잔멸치죽⑤⑥		영양누룽지
점심	대체 휴일	백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 콩달걀찜① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 소고기피망잡채⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑦⑩ 크림두부조림①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날	영양누룽지 미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬ 고로케①⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 수제요이피클
오후간식		사과/호상요구르트②	통밀빵①②⑤⑥/감귤주스	찐고구마/우유②		
열량/단백질		423.1 / 17.2	478.2 / 14.1	500.2 / 23.3		394.7 / 10.4
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	바나나/치즈②	전복죽⑮	삶은달걀①/우유②	브로콜리계살죽①⑤⑥⑧	블루베리/호상요구르트②	영양누룽지
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음밥 ⑤⑥⑮ (저염)배추된장국⑤⑥ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 꼬들단무지⑬	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육갈비덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/우유②	쌀과자⑤⑥/방울토마토⑫	찐감자/통굴레차	방식빵①②⑤⑥/두유⑤	케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑮	
열량/단백질	520.3 / 21	505.3 / 15.5	452.6 / 22.7	504.5 / 22.1	465.1 / 20.5	348.7 / 15.2
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 🌈	23(금) 상강	24(토)
오전간식	저당시리얼/우유②	가자미살당근죽	파프리카스틱/ 호상요구르트②	옥수수부추죽	배/우유②	영양누룽지
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부참깨구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 대구살맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가자미나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 김치치즈주먹밥②⑤⑨ 완자볶음①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	약밥⑤⑥/포도	찐단호박/매실차	참치볶음밥⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/사과	치즈볼①②⑤⑥/두유⑤	
열량/단백질	480 / 19.4	470.5 / 18.5	536.6 / 22.7	452.3 / 10.9	485.4 / 28.5	408.5 / 15.3
일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	굴/호상요구르트②	김치달걀죽①⑨	사과/치즈②	새우살죽⑨	방울토마토⑫/ 호상요구르트②	영양누룽지
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	(저당)달걀자장덮밥 ①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑦ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙강유부동국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	계살볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	피자고렐(바나나튀김) ⑤⑥/우유②	찰보리빵①②⑥/우유②	찐고구마/보리차	두부과자①⑤⑥/우유②	채소주먹밥⑤/두유⑤	
열량/단백질	526.1 / 18.8	462 / 17.9	447 / 17.5	480.1 / 23.6	467.6 / 14.5	347.4 / 11.1

원산지 표시	쌀(흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젓소)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산					
	육가공품						수산물가공품			죽용	한우	국산	국산	국산
										국거리용	한우	국산	국산	국산
										볶음용	한우	국산	국산	국산
	미트볼	케이준치킨	완자	떡갈비	소시지	참치	게살							
	국산	닭고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	다량어/국산	꽃게살/국산							
※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.														
※ 수산물 : 납치, 조피복랑, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 망태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다량어, 아미, 주꾸미, 가문비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세														

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 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) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)	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 **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 행균 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_RduiX2gB01xww
			카카오톡	http://pf.kakao.com/_QVPnb
			인스타그램	https://www.instagram.com/naju_center/?hl=ko

출처-어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침



동신대학교 식품영양학과와 함께하는

나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터