

10월 식단표 (3~5세/표준형-죽,간식)

송현어린이집

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>

♥ 잡곡밥 제공시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공해 주세요. ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 [미역]입니다.

♥ 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50~65% : 10~20% : 15~30%

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

일자/요일				1(목)	2(금)
오전간식				두부애호박죽⑤⑥	배/호상요구르트②
점심	♥ 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) ⑲자 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한채육볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨/사과 마들렌①②⑥/산양유②	잡곡밥 닭곰탕⑮ 순살가자미양념찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨/치즈② 부추전①⑤⑥/식혜
오후간식				859.9 / 21.9	858.5 / 43.4
열량/단백질					
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금)
오전간식		김가루채소죽	포도/치즈②	미역잔멸치죽⑤⑥	
점심	대체 휴일	백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 콘달걀찜① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 소고기피망잡채⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨/과일칩	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 유기농요구르트②	한글날
오후간식		사과/호상요구르트②	통밀빵①②⑤⑥/감귤주스	찐고구마/산양유②	
열량/단백질		740.3 / 32.1	813.3 / 22	748.7 / 25.3	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)
오전간식	바나나/치즈②	전복죽⑩	삶은달걀①/산양유②	브로콜리게살죽①⑤⑥⑧	사인머스켓/호상요구르트②
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/요플레②	잡곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	닭가슴살미역볶음밥⑤⑥⑩ (저염)배추된장국⑤⑥ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 꼬들단무지⑬/포도	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨/치즈②	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/자두에이드
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/산양유②	쌀과자⑤⑥/방울토마토⑫	찐감자/통굴레차	밤식빵①②⑤⑥/두유⑤	케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑫
열량/단백질	889.4 / 37.6	866.8 / 29.4	729.8 / 35.3	865.5 / 39.6	764.3 / 32.7
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 🌈	23(금) 상강
오전간식	저당시리얼/산양유②	가자미살당근죽	파프리카스틱/호상요구르트②	옥수수부추죽	배/산양유②
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 치즈달걀비②⑤⑥⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨/푸른주스	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑫ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨/방울토마토⑫	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨/치즈②	채소비빔밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨/식혜
오후간식	약밥⑤⑥/포도	찐단호박/매실차	참치볶음밥⑤⑥/산양유②	케이크①②⑤⑥/사과	치즈볼①②⑤⑥/두유⑤
열량/단백질	778.5 / 30.9	813.3 / 34.1	855.5 / 36.2	785.3 / 22.4	774.1 / 39.2
일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)
오전간식	굴/호상요구르트②	김치달걀죽①⑨	사과/치즈②	새우살죽⑨	방울토마토⑫/호상요구르트②
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨/바나나	(저당)달걀자장덮밥①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨/썬업주스	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑫ 닭살간장구이⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨/키위	백미밥 썬갓유부동국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②
오후간식	피상고랭(바나나튀김)⑤⑥/우유②	찰보리빵①②⑥/산양유②	찐고구마/보리차	두부과자①⑤⑥/산양유②	채소주먹밥⑤/두유⑤
열량/단백질	898.9 / 34.5	749.3 / 28.2	727.8 / 27.8	733.2 / 34.9	808.8 / 28

원산지 표시	쌀(흑미, 찰쌀, 현미, 찰현미)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기(품종 : 한우, 육우, 젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	죽용	국산(한우)	국산	국산	국산
	육가공품					수산물가공품					국거리용	국산(한우)	국산	국산
	케이준치킨	떡갈비				참치	게살			볶음용	국산(한우)	국산	국산	국산

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

10월 식단표 (1~2세/표준형-죽,간식)

송현어린이집

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 잠곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잠곡을 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)

일자/요일				1(목)	2(금)
오전간식				두부애호박죽⑤⑥	배/호상요구르트②
점심	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨/사과 마들렌①②⑥/산양유②	잠곡밥 닭곰탕⑯ 순살가자미양념찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨/치즈② 부추전①⑤⑥/식혜
오후간식					
열량/단백질				558.9 / 14.2	558 / 28.2
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식				미역전멸치죽⑤⑥	한글날
점심	대체 휴일			돈육가래라이스⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 유기농요구르트②	
오후간식				찐고구마/산양유②	
열량/단백질				486.7 / 16.5	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)
오전간식	바나나/치즈②	전복죽⑩	삶은달걀①/산양유②	브로콜리계살죽①⑤⑥⑧	샤인머스켓/호상요구르트②
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/요플레②	잠곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	닭가슴살미역볶음밥⑤⑥⑬ (저염)배추된장국⑤⑥ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 고들단무지⑬/포도	잠곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨/치즈②	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/자두에이드
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/산양유②	쌀과자⑤⑥/방울토마토⑫	찐감자/동굴레차	밤식빵①②⑤⑥/두유⑤	케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑬
열량/단백질	578.1 / 24.4	563.4 / 19.1	474.4 / 22.9	562.6 / 25.8	496.8 / 21.3
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강
오전간식	저당시리얼/산양유②	가자미살당근죽	파프리카스틱/호상요구르트②	옥수수부추죽	배/산양유②
점심	잠곡밥 순두부백탕①⑤ 치즈달걀비②⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨/푸른주스	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑫ 오징어간장볶음⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	잠곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨/방울토마토⑫	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부참깨구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨/치즈②	채소비빔밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨/식혜
오후간식	약밥⑤⑥/포도	찐단호박/매실차	참치볶음밥⑤⑥/산양유②	케이크①②⑤⑥/사과	치즈볼①②⑤⑥/두유⑤
열량/단백질	506 / 20	528.6 / 22.2	556.1 / 23.5	510.4 / 14.6	503.2 / 25.5
일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)
오전간식	굴/호상요구르트②	김치달걀죽①⑨	사과/치즈②	새우살죽⑨	방울토마토⑫/호상요구르트②
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②	잠곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨/바나나	(저당)달걀자장덮밥①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨/썬업주스	잠곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑬ 닭살간장구이⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨/키위	백미밥 숙갓유부우동국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②
오후간식	피자고랭(바나나튀김)⑤⑥/우유②	찰보리빵①②⑥/산양유②	찐고구마/보리차	두부과자①⑤⑥/산양유②	채소주먹밥⑤/두유⑤
열량/단백질	584.3 / 22.4	487 / 18.3	473 / 18.1	476.6 / 22.7	525.7 / 18.2

원산지 표시	쌀(흑미, 찰쌀, 현미, 찰)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어	죽용	국산(한우)	국산	국산	국산
	국산	국산	국산	국산GMO	국산	국산	국산	국산	국산	국거리용	국산(한우)	국산	국산	국산
	육가공품						수산물가공품			국거리용	국산(한우)	국산	국산	국산
	케이준치킨	떡갈비					참치	게살		북쪽용	국산(한우)	국산	국산	국산
	닭고기 /국산	돼지고기 /국산					다랑어 /원양산	꽃게살 /국산						

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

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아미, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세