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

11월 식단표 (3~5세/표준형-죽,간식)

송현어린이집
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>
♥ 잡곡밥 제공시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공해 주세요. ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 [단호박]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	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	바나나/호상요구르트②	달걀죽①	오이스틱/치즈②	동태살시금치죽	찐고구마/산양유②
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/짜요짜요②	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 소고기당면볶고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨/사과주스	백미밥 맑은북엇국⑤⑥ 감자달걀전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/요플레②	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/현미차	단호박스프②	케이크①②⑤⑥/포도	마카로니샐러드①⑤/토마토주스⑫	머핀①②⑥/배
열량/단백질	746.5 / 30.4	725.8 / 26.5	774.9 / 32.7	754.6 / 29.1	727.1 / 28.5
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 저염데이**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	오곡미숫가루⑤	전복죽⑱	찐감자/산양유②	게살양배추죽①⑤⑥⑧	사과/호상요구르트②
점 심	백미밥 소고기배춧국⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨/바나나	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	잡곡밥 단호박된장수제비국⑤⑥⑱ 닭살양념조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨/사과	치즈김치볶음밥②⑤⑨ (저염)실파장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지무침⑬/컵주스	백미밥 홍합살부춧국⑤⑥⑱ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②
오후간식	식빵토스트①②⑤⑥/산양유②	콘치즈버터구이①②⑤	참치주먹밥⑤/두유⑤	모닝빵①②⑤⑥/감귤	쌀과자⑤⑥/두유⑤
열량/단백질	649.1 / 23	727.2 / 34.8	829.1 / 29.6	682.6 / 21.1	784.3 / 30.6
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금) 세계음식의 날**
오전간식	저당시리얼/산양유②	닭살버섯죽⑤⑥⑮	포도/치즈②	고구마죽	양송이스프&크루통①②⑤⑥
점 심	잡곡밥 순한애호박찌개⑤⑥ 청경채동파육⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨/유산균음료②	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 단호박두부전①⑤ 미역줄기초무침 배추김치⑨/치즈②	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/유기농요구르트②	백미밥 순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨/귤	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 모암바드갈리나(닭고기토마토조림) ②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/유기농주스
오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨/배	약과①②⑤⑥/방울토마토⑫	배추두부들깨국수⑤⑥⑮	찐빵⑤⑥/산양유②	치즈스틱①②⑤⑥/두유⑤
열량/단백질	737.9 / 33	712.2 / 30.3	816.5 / 33.6	759.5 / 34.1	796.7 / 46.1
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수) 저당데이**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	당근스틱/호상요구르트②	흑임자죽	감귤/산양유②	영양부추죽	바나나/호상요구르트②
점 심	백미밥 닭살수제비국①⑥⑨⑮ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②	잡곡밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 토마토부추무침⑫ 배추김치⑨/키위	(저당)카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지주스	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 순한묵은지닭볶음탕⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨/고구마샐러드②
오후간식	스크램블에그①②⑤/ 자두주스	단호박맛탕⑤/산양유②	우엉주먹밥⑤⑥/두유⑤	옥수수빵①②⑤⑥/단감	물만두⑤⑥⑩/매실차
열량/단백질	754.1 / 40.6	770.3 / 29.2	756.1 / 29.5	792.8 / 33.9	737.2 / 25.7
일자/요일	**30(월)**				
오전간식	사과/산양유②				
점 심	잡곡밥 순살오리탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②				
오후간식	미니우동⑤⑥				
열량/단백질	704.5 / 32.9				

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.
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, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

원산지표시

쌀(흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물				소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	동태	오징어	전복					
국산	국산	국산	국산	국산	국산	노르웨이산	러시아산	국산	국산	죽용	국산(한우)	국산	국산	국산
육가공품				수산물가공품						국거리용	국산(한우)	국산	국산	국산
베이컨						게살		해물동그랑땡		볶음용	국산(한우)	국산	국산	국산
돼지고기/국산				꽃게살/국산		오징어/국산		다랑어/원양산						

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

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

11월 식단표 (1~2세/표준형-죽,간식)

송현어린이집
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)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	바나나/호상요구르트②	달걀죽①	오이스틱/치즈②	동태살시금치죽	찐고구마/산양유②
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/짜요짜요②	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 소고기당면불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨/사과주스	백미밥 맑은북엇국⑤⑥ 감자달걀전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/요플레②	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/현미차	단호박스프②	케이크①②⑤⑥/포도	마카로니샐러드①⑤/토마토주스⑫	머핀①②⑥/배
열량/단백질	485.2 / 19.8	471.7 / 17.2	503.7 / 21.3	490.5 / 18.9	472.5 / 18.5
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 저염데이**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	오곡미숫가루⑤	전복죽⑱	찐감자/산양유②	게살양배추죽①⑤⑥⑧	사과/호상요구르트②
점 심	백미밥 소고기배춧국⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨/바나나	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	잡곡밥 단호박된장수제비국⑤⑥⑱ 닭살양념조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨/사과	치즈김치볶음밥②⑤⑨ (저염)실파장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지무침⑬/컵주스	백미밥 홍합살부춧국⑤⑥⑱ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②
오후간식	식빵토스트①②⑤⑥/산양유②	콘치즈버터구이①②⑤	참치주먹밥⑤/두유⑤	모닝빵①②⑤⑥/감귤	쌀과자⑤⑥/두유⑤
열량/단백질	421.9 / 15	472.7 / 22.6	538.9 / 19.3	443.7 / 13.7	509.8 / 19.9
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금) 세계음식의 날**
오전간식	저당시리얼/산양유②	닭살버섯죽⑤⑥⑮	포도/치즈②	고구마죽	양송이스프&크루통①②⑤⑥
점 심	잡곡밥 순한애호박찌개⑤⑥ 청경채동파육⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨/유산균음료②	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 단호박두부전①⑤ 미역줄기초무침 배추김치⑨/치즈②	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/유기농요구르트②	백미밥 순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨/귤	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 모암바드갈리냐(닭고기토마토조림) ②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/유기농주스
오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨/배	약과①②⑤⑥/방울토마토⑫	배추두부들깨국수⑤⑥⑮	찐빵⑤⑥/산양유②	치즈스틱①②⑤⑥/두유⑤
열량/단백질	479.6 / 21.5	462.9 / 19.7	530.7 / 21.9	493.7 / 22.2	517.9 / 29.9
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수) 저당데이**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	당근스틱/호상요구르트②	흑임자죽	감귤/산양유②	영양부추죽	바나나/호상요구르트②
점 심	백미밥 닭살수제비국①⑥⑨⑮ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②	잡곡밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 토마토부추무침⑫ 배추김치⑨/키위	(저당)카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지주스	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 순한묵은지닭볶음탕⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨/치즈②	백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨/고구마샐러드②
오후간식	스크램블에그①②⑤/자두주스	단호박맛탕⑤/산양유②	우엉주먹밥⑤⑥/두유⑤	옥수수빵①②⑤⑥/단감	물만두⑤⑥⑩/매실차
열량/단백질	490.2 / 26.4	500.7 / 19	491.5 / 19.2	515.3 / 22.1	479.2 / 16.7
일자/요일	**30(월)**				
오전간식	사과/산양유②				
점 심	잡곡밥 순살오리탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨/치즈②				
오후간식	미니우동⑤⑥				
열량/단백질	457.9 / 21.4				

♥ 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)

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	노르웨이산	러시아산	국산	국산

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

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