식생활안전관리원 NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE | 동신대학교 식품영양학과와 함께하는 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 식품의약품안전처 | 전남광주통합특별시 | NAJU CITY 나주시 | 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY

11월 식단표

아이윌어린이집

영양사 : 나주시 어린이급식관리지원센터 어린이 영양팀 발행일:2026.9.14.2026.10.15.

<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 ♥ 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	들깨버섯죽②	대구살채소죽	참치배추죽	들깨죽	두부당근죽⑤
점 심	수수밥 순두부백탕①⑤ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 순살대구양념찜⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 실파장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	단감/액상요구르트②	김가루주먹밥/사과	밤식빵①②⑤⑥/우유②
저 녁	차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 양배추새우살볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치무침 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	734.2 / 29	622.3 / 26.8	656.4 / 25.4	688.2 / 22.8	707.5 / 26.9
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	김가루채소죽	누룽지죽	콩나물참깨죽⑤	게살양배추죽①⑤⑥⑧	소고기파프리카죽⑯
점 심	차조밥 감자맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯국⑤⑥ 소고기완자전①⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 순한오징어볶음⑤⑥⑰ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 무초절임 배추김치⑨	차조밥 청국장⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐빵①②④⑥/우유②	쌀과자⑤⑥/키위	바나나/우유②	토마토스파게티②⑥	통밀빵①②⑤⑥/우유②
저 녁	기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 미니돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑯ 오징어부추전①⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ 숙주나물 배추김치⑨
열량/단백질	711.8 / 25.3	685.8 / 32	716.2 / 32.7	714.4 / 28.6	652.2 / 29.2
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	북어죽	닭살버섯죽⑤⑥⑮	달걀청경채죽①	고구마죽	잔멸치기장죽
점 심	차조밥 두부양파국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태살무국⑤⑥ 달걀찜① 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 두부채소전⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살아욱국⑨ 함박스테이크구이⑤⑩ 연근유자청무침 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	물만두⑤⑥⑩	잔치국수⑤⑥	채소주먹밥⑤/매실차	카스테라①②⑤⑥/우유②
저 녁	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ 양배추샐러드/흑임자드레싱 ①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ 청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨무챗국 순한해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 궁채나물⑤⑱ 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 콩나물무침 배추김치⑨	수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 치즈달걀말이①②⑤ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	629.5 / 27.9	697.1 / 31.1	614 / 20.7	682.6 / 22.8	662.6 / 29.2

일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	두부가지죽⑤	흑임자죽	옥수수채소죽⑤	영양부추죽	닭살무죽⑮
점 심	차조밥 동태맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순한부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 순한돈육두루치기⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	바나나/우유②	토마토⑫/유아치즈②	멸치주먹밥⑤⑥/매실차
저 녁	차조밥 갈비탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순한닭개장⑤⑥⑮ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 두부구이/양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	648.7 / 26.7	657 / 25.1	673.2 / 27.7	675.9 / 23.5	725.5 / 27.9

일자/요일	30(월)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯
점 심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	귤/보리차
저 녁	차조밥 북어국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 배추김치⑨
열량/단백질	627.3 / 21

♥ 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, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

원산지표시

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

육가공품					수산물가공품		
부대찌개햄	미니돈가스	너비아니	동그랑땡	미트볼	게살	참치	생선가스
돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	돼지고기/국산	꽃게살/미국.인도.베트남 등	다랑어/태평양	명태살/러시아

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